

## ステージ①

ファシリテーター用資料～十人十色の子育て&親育ち～【親の道しるべ】ステージ①「自分と向き合う」～輝いていますか？『笑顔』～

<b>対象</b>	全ての親と大人（中・高・大学生等、親になる前の段階のティーンズもOKですよ！） *対象者だけでプログラムを進めるよりも色々な立場の人が参加した方が、視野が広がり、気持ちが楽になる。（実践者のアンケート結果による）
<b>方法</b>	参加型学習（P：計画 D：実行 C：チェック A：改善・行動 サイクルを大切に実践する。）
<b>時間</b>	90分程度（臨機応変に）

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東日本大震災を経て、子育てをしていくことに不安を抱えている親を含め、参加者が子育てへの希望をもち、安心できるようにする。</li> <li>・『カンペキな親なんていない』『子育ての悩みや不安は誰にでもある』ということに気づき、肩の力が抜けてリラックスできるようにする。</li> </ul> <p>*多忙になりがちな子育て中の親に対して、日々の生活の中でも笑顔でいる大切さを感じてもらう。 *特別な場面の提供がなくても、日常的生活の中で自分の表情一つで元気になるヒントがあることを感じ取ってもらう。</p>
-----	---

進行のポイント	<ol style="list-style-type: none"> <li>1, ゆっくり進めましょう。時間配分はあくまで目安です。 心をゆったりさせるために話す言葉もゆっくり、穏やかにしましょう。</li> <li>2, 笑顔で進めましょう。参加者に緊張を与えないよう、うなずきや共感も大切にしましょう。</li> <li>3, 参加者のペースに合わせて進めましょう。 「書きたくない、言いたくない時は無理しないでくださいね」と言っておきましょう。</li> <li>4, 『参加型学習』ということを意識して進めましょう。 参加者同士がプログラムを進めながら、自然に作られていく雰囲気を作るため、評価をしたり、否定をしないで参加者と同じ目線で寄り添いながら進めましょう。</li> <li>5, ファシリテーター自身が『楽しく』進めましょう。</li> </ol>
---------	--

事前準備	①『親のみちしるべ』ステージ①のシート ②ペン・マジック ③模造紙 ④大きいサイズの付箋紙 ⑤掲示できるボード ⑥予算があれば簡単なお菓子、飲み物等 ⑦行政発行の資料や子育て関係のパンフレット等 ⑧ステージ①に必要なグッズ（ここでは風船、ペーパーサート、紙粘土、お餅の表示等）
------	--

時間	段階	参加者	形態	ファシリテーター	留意点	備考
25分	はじまり	◇席に着く。  ◇参加ルールを確認する。  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b>①グルーピング</b> </div> ◇4～5人のグループ分けをするためのゲームを楽しみながら行う。  ◇名札に呼んでほしい名前を書く。（例：ニックネーム等）  ◇各自、風船で作った手鏡を使用して、グループごと自己紹介する。  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b>②アイスブレイク</b> </div> ◇ワークシートを開き、ファシリテーターと一緒にシートを目で追う。 ◇顔の表情を動かしてみる。 ◇笑顔の大切さを知る。	一斉    グループ    グループ	◇会場の雰囲気づくりに配慮する。 ◇笑顔であいさつする。 ◇プログラムの趣旨を説明する。 多忙になりがちな子育て中の生活の中で自分の表情一つで元気になるヒントをつかんでほしいと伝える。 ◇明るくファシリテーターの自己紹介をする。 ◇参加ルールを伝える。 ①グルーピング（例） ・「好きなお餅を選ぼう」ゲームで楽しく進める。4～5人に分かれてもらい、グループをつくってもらおう。 ・ガムテープで名前を作ってもらい、呼んでほしい名前を書いてもらう。 ・「手鏡を使って自己紹介をしてみましょう。お子さんの名前や好きな食べ物等を笑顔で話してみてくださいね。」と呼びかけ、実際にやってみる。 ②アイスブレイク ・「見つめてみたい私の笑顔」のワークシートを開いてもらい、「忙しい日々の中で～」を読む。 ・笑顔の大切さや笑顔になったときの心の動きを自分なりに感じてもらうよう、*豆知識*や*ワンポイントレッスン*を読み、実際にやってみる。	・テーマの『笑顔』を意識して始める。 ・全員がゆったりとした気持ちになれるように落ち着いて進める。 ・6つの参加ルールを確認する。  ・参加者の人数や雰囲気に応じて和やかに進める。 ・30秒くらいで各自自己紹介をしてもらうように促す。 ・お菓子や飲み物等を用意して、リラックスできるよう配慮し、自由に雑談できる雰囲気を保つ。  ・参加者に笑顔の大切さを話しながらみんな表情筋を動かしてみる。	・受付 ・資料確認 ・ステージ①のシート ・マジック ・ペン   （例） ・紙粘土で作った餅（グループの数） ・お餅に付けるふだ（例：お雑煮、あんこ餅、きなこ餅、なっとう餅等） ・ネーム用カラーのガムテープ ・お菓子、飲み物等 ・風船で作った手鏡

25分	展開1 気付き	<p><b>③グループワーク1</b></p> <p>◇「ニコニコママさんとみっちゃん」のペープサート(紙人形)を見る。</p> <p>◇グループワーク1-1 質問項目に各自記入し、付箋紙に意見を記入&amp;模造紙に貼る。</p> <p>◇グループワーク1-2 質問項目に各自記入し、付箋紙に意見を記入&amp;模造紙に貼る。</p> <p>◇グループで意見交換。</p>	一斉・グループ	<p>③グループワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ペープサート実演</li> <li>演じる際は、「読み手」と「芝居」に分かれる。</li> </ul> <p>◇グループワーク1-1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「ママはどうして元気がないんでしょう?」と尋ね、各自シートに書いてもらう。同様に「みっちゃんの気持ち」、「ママの気持ち」も各自書いてもらう。</li> <li>付箋紙に意見記入&amp;模造紙に貼付。</li> </ul> <p>◇グループワーク1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「もし、あなたがみっちゃんのママだとしたら?」と尋ね、付箋紙に書いてもらう。</li> <li>付箋紙に意見記入&amp;模造紙に貼付。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペープサートを演じながら参加者の様子に気を配る。</li> <li>全員が聞き取れるようにゆっくり話す。</li> <li>すぐには書き出せなくても少し時間をかけて待ってみる。</li> <li>各グループが円滑に意見交換できているか見守りながら、行う。</li> <li>各グループごと発表してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ママとみっちゃんのペープサート</li> <li>ワークシート</li> <li>付箋紙</li> <li>ペン</li> <li>マジック</li> <li>模造紙</li> </ul>
25分	展開2 気付き	<p><b>④グループワーク2</b></p> <p>◇グループワーク2</p> <p>幼い頃に出会った笑顔を思い出し、その時の気持ちを振り返る。</p> <p>◇日常生活の中で笑顔になれる時の自分をイメージし、付箋紙に書いて模造紙に貼り、グループ内で意見交換する。</p>	グループ	<p>④グループワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート「あの日の笑顔に会いたい」を読み、幼い頃に出会った笑顔を思い出してもらう。</li> <li>その時、どんな気持ちになったかそれぞれ自由に付箋紙に書き出してもらう。</li> <li>笑顔になれるのはどんな時か、グループで意見交換してもらう。</li> <li>グループ内で出た意見を発表してもらい、実践してもらう。 (例:「こんな意見がありました」「中でもこんな時に笑顔になれる」と言って手鏡で笑顔を作ってもらう。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり振り返りの時間をとる。</li> <li>出された意見に共感を示しながら進める。(注:無理に意見を引き出そうとしない。意見が出なくても良い。雑談のようになってかまわないし、むしろそうなることで雰囲気良くなっていると確認できる。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>模造紙</li> <li>付箋</li> <li>ペン</li> <li>マジック</li> </ul>
15分	まとめ	<p><b>⑤発表</b></p> <p>◇笑顔になれる素敵な意見があれば発表し、実践する。</p> <p><b>⑥振り返り</b></p> <p>◇ファシリテーターの話聴きながら改めて笑顔の大切さに気づく。</p> <p>◇グループシートを回収し、アンケートを記入する。</p> <p>◇グループ内であいさつを交わす。</p>	一斉・グループ・各自	<ul style="list-style-type: none"> <li>「自分に笑顔を届けましょう」を読み、最後に鏡を使って感謝の気持ちを述べる。</li> <li>アンケート用紙を配り、各自記入してもらう。</li> <li>あいさつ(例) 「今日はありがとうございました。また、お会いできる日を楽しみにしています。」 「グループの皆さん同士もあいさつを交わしてください。」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり丁寧な振り返りの時間にすする。</li> <li>参加者の皆さんと一緒に同じ時間が過ごせたことを感謝し、日常生活の中でも「笑顔」になれるレッスンができることを知ってもらう。</li> <li>一期一会の気持ちを込めてあいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>アンケート用紙</li> <li>ペン</li> </ul>
各自	フィードバック	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭での話題づくりにつなげる。</li> <li>一人になった時に自分と向き合い、もう一度振り返る。</li> </ul>	各自	<ul style="list-style-type: none"> <li>可能であればアンケートをまとめ、後日配布する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可能であれば写真を撮り、内容を後日配布する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート用紙</li> <li>振り返りシート</li> </ul>