

宮城県版  
親の学びのプログラム

# 親のみちしるべ

## 親になるといふこと

2弾ステージ⑤S

～ わたしの物語を作ろう ～

### 物語の主人公



本日の進行役

私たちが誕生して、私たちの物語がスタートしました。  
たくさんの人からもらった命のバトンをつないでいくために  
私たちが出来ることは何でしょう。  
親になるってどんなことなのかを一緒に考えてみましょう。

### 「親のみちしるべ」を気持ち良く行うためのみんなのルール

- ・話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
  - ・うまく話ができなくてもいいですよ。
  - ・他の人が話している時は、みんなで聞きましょう。
  - ・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
  - ・この時間を楽しみましょう。
- ～お願い～
- ・携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

家族、仲間、一人で生きているわけではない。  
自分の物語が他の人の物語とつながっていった大きな物語になっていく。  
これから自分の物語がどのようにできていくのでしょうか。  
考えてみましょう。

# 現在の自分の物語を作ろう！

あなたの自分らしさについて考えてみましょう！

自分らしさって何でしょうか？ 誰でも自分の好きなところ、嫌いなところがあります。そして好きなもの、嫌いなものもあります。

どんな自分も、大切な自分ですね。

これから、あなたの自分らしさについて考えてみましょう。自分の良いところ好きなことをたくさんあげてみましょう。

## ワーク1



# 未来の自分を想像してみよう！

## 未来をロールプレイング！



人生にはいろいろな節目があり、悩むことも出てくるでしょう。現在高校生の愛ちゃんもこれから人生を歩いていきます。愛ちゃんの人生から、自分の未来を想像してみましょう。もし、あなたが愛ちゃんの親や家族・友人だったら未来の愛ちゃんに、どんな励ましの言葉をかけてあげますか。



### ワーク2

#### 高校生の愛ちゃん

「口を開くとケンカになる…。ついつい家族に“ウルサイ”とか言っちゃうんだよね。」と実は悩んでいます。



#### 家族や友人からのメッセージ

#### 20歳代の愛さん

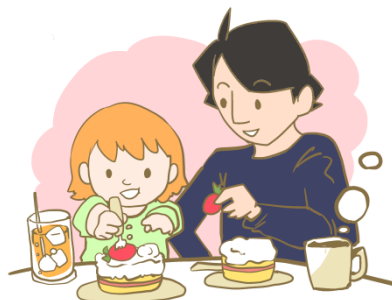
好きな人ができました！  
「やった～！子どもが生まれた～！でも、育てるって大変！健康にスクスク育てられるかな…？」と子育てに不安を感じています。

#### 家族や友人からのメッセージ

#### 30歳代の愛さん

「子どもが来年小学校へ入学！早いなあ・・・習い事とかさせた方がいいのかな？教育費って一体どのくらいかかるのかな？」と悩む愛さんに相談されました。

#### 家族友人からのメッセージ



# 未来の自分の物語を作ろう！

## これからの自分を想像してみよう！

これからも大切にしていきたいことや物。頑張りたいと思うことがありますか。明日のことでも、遠い未来のことでも、思いついたことを書き出してみよう。

7-73



「親になるということ」～未来の自分へメッセージ～  
未来の自分へ、今の自分からエールを贈ってください！

だれもが悩みや不安を抱えながら子育てをしています。完璧な子育てなんてありません。あなたなりの親子関係を築いていきましょう。わたしたちはみなさんをいつも応援しています!!

～宮城県家庭教育支援チーム～