

<「過ぎてしまえば一番幸せ」期（子育て前期）：「イライラに対処する」編 >

対象（時間）：0～2 歳児の親（60 分程度）

## イヤ、イヤ、エーン！ エーン！！ ～さあ困った！ あなたなら～

【ねらい】子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

【準備物】学習者：筆記用具

主催者：名札、ワークシート、アンケート用紙

時間	アクティビティの展開例	留意点	備考
：	○名札付け（来た順に）	○全員が名札をつける。（ニックネーム可）	※スケジュールを板書しておく。 ・机は講義形式
： （5分）	○ファシリテーター（学習支援者） 自己紹介、主旨・ルール等説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は、予め了解を取る。（肖像権）	
： （10分）	<b>アイスブレイク（雰囲気づくり）</b> 「いいとこさがし」 ①紙に大きく自分の名前と長所短所を一つずつ書く。 ②ペアを作り、紙を交換する。 ③長所はさらに、短所は長所に言い換えて、相手を褒める。	○初対面の人同士の場合、自由に意見を出し合うためのウォーミングアップとする。  →分けたいグループの数だけ、番号をかける、同じ番号の人でグループを作る。  ○自分では短所と思っていたことが、実は長所にもなり得ることを実感する。 →この間にワークシートを配付する。	・机を撤去  ・グループ数に応じて、机を配置
： （10分）	○タイトル、ねらいを読む。 <b>&lt;考えましょう&gt;</b> ○設問①、②に記入し、グループで話し合う。	○三つの約束（発言の平等、人の発言を肯定、秘密の保守）、ただし、言いたくないことは話さなくても良い。（パス有り） ○子どもの気持ちも想像しながら、これまでの子育てでイライラしたこと、イライラした時に自分がどんな対応をしたかを思い出していき、これまでの子育てを振り返る。	
： （15分）	<b>&lt;出し合いましょう&gt;</b> ○設問③に記入し、グループで話し合う。	○エピソードにかかわらず、自分が感情的に怒ってしまった場面を思い出し、「感情的に叱る」言葉を書いてみる。「上手に叱る」方法について、考えて見ましょう。話し合ってみる。	
： （10分）	○設問④に記入し、グループで話し合う。  ↓ 設問③④についてグループごとに発表してもらう	○自分のイライラ解消法を紹介し合う。 ○お互いの思いを出し合い、話し合いを通して、自分の子育てについて考える。	
： （5分）	○ <b>&lt;学習を振り返りましょう&gt;</b> ○ワークシートに記入する。 ○ファシリテーターの話 参考資料、「府中町民の皆さんの声」を紹介する。	○時間があれば、何人かに一言感想を言ってもらおう。	
： （5分）	○終了・片付け ○アンケート記入	→参加者全員で行う。 →アンケート記入者から流れ解散	・現状復帰

<「過ぎてしまえば一番幸せ」期（子育て前期）：「イライラに対処する」編 >

対象（時間）：2～6 歳児の親（60 分程度）

## 鬼は外～ 福は内!? ～さあ困った! あなたなら～

【ねらい】子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

【準備物】学習者：筆記用具

主催者：名札，ワークシート，アンケート用紙

時 間	アクティビティの展開例	留 意 点	備 考
：	○名札付け（来た順に）	○全員が名札をつける。（ニックネーム可）	※スケジュールを板書しておく。 ・机は講義形式
： （5分）	○ファシリテーター（学習支援者） 自己紹介，主旨・ルール等説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は，予め了解を取る。（肖像権）	
： （10分）	<b>アイスブレイク（雰囲気づくり）</b> 「勝ち抜きジャンケン」 ①ジャンケンをし，早く5人に勝った人から順に円になる。 ②5人に続けて勝たなくても良い。5回勝てばよい。 ③円の先頭から5～6人のグループにする。 ○グループ内で自己紹介をする。	○初対面の人同士の場合，自由に意見を出し合うためのウォーミングアップとする。  →ジャンケンをして，多くの参加者とふれ合う。 →分けたいグループの数だけ，番号をかける，同じ番号の人でグループを作る。 →この間にワークシートを配付する。	・机を撤去  ・グループ数に応じて，机を配置
： （10分）	○タイトル，ねらいを読む。 <b>&lt;考えましょう&gt;</b> ○設問①，②に記入し，グループで話し合う。	○三つの約束（発言の平等，人の発言を肯定，秘密の保守），ただし，言いたくないことは話さなくても良い。（パス有り） ○子どもの気持ちも想像しながら，これまでの子育てでイライラしたこと，イライラした時に自分がどんな対応をしたかを思い出していき，これまでの子育てを振り返る。	
： （15分）	<b>&lt;出し合いましょう&gt;</b> ○設問③に記入し，グループで話し合う。	○エピソードにかかわらず，自分が感情的に怒ってしまった場面を思い出し，「感情的に叱る」言葉を書いてみる。「上手に叱る」方法について，考えて見ましょう。話し合ってみる。	
： （10分）	○設問④に記入し，グループで話し合う。  ↓ 設問③④についてグループごとに発表してもらおう	○自分のイライラ解消法を紹介し合う。 ○お互いの思いを出し合い，話し合いを通して，自分の子育てについて考える。	
： （5分）	○ <b>&lt;学習を振り返りましょう&gt;</b> ○ワークシートに記入する。 ○ファシリテーターの話 参考資料，「府中町民の皆さんの声」を紹介する。	○時間があれば，何人かに一言感想を言ってもらおう。	
： （5分）	○終了・片付け ○アンケート記入	→参加者全員で行う。 →アンケート記入者から流れ解散	・現状復帰

<「過ぎてしまえば一番幸せ」期（子育て前期）：「イライラに対処する」編 >

対象（時間）：小学校1年生～3年生の親（60分程度）

## はやく、宿題やりなさい!! ～さあ困った! あなたなら～

【ねらい】子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

【準備物】学習者：筆記用具

主催者：名札、ワークシート、アンケート用紙

時間	アクティビティの展開例	留意点	備考
：	○名札付け（来た順に）	○全員が名札をつける。（ニックネーム可）	※スケジュールを板書しておく。 ・机は講義形式
（5分）	○ファシリテーター（学習支援者） 自己紹介、主旨・ルール等説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は、予め了解を取る。（肖像権）	
（10分）	<b>アイスブレイク（雰囲気づくり）</b> 「勝ち抜きジャンケン」 ①ジャンケンをし、早く5人に勝った人から順に円になる。 ②5人に続けて勝たなくても良い。5回勝てばよい。 ③円の先頭から5～6人のグループにする。 ○グループ内で自己紹介をする。	○初対面の人同士の場合、自由に意見を出し合うためのウォーミングアップとする。  →ジャンケンをして、多くの参加者とふれ合う。 →分けたいグループの数だけ、番号をかける、同じ番号の人でグループを作る。 →この間にワークシートを配付する。	・机を撤去  ・グループ数に応じて、机を配置
（10分）	○タイトル、ねらいを読む。 <b>&lt;考えましょう&gt;</b> ○設問①、②に記入し、グループで話し合う。	○三つの約束（発言の平等、人の発言を肯定、秘密の保守）、ただし、言いたくないことは話さなくても良い。（パス有り） ○子どもの気持ちも想像しながら、これまでの子育てでイライラしたこと、イライラした時に自分がどんな対応をしたかを思い出していき、これまでの子育てを振り返る。	
（15分）	<b>&lt;出し合いましょう&gt;</b> ○設問③に記入し、グループで話し合う。	○エピソードにかかわらず、自分が感情的に怒ってしまった場面を思い出し、「感情的に叱る」言葉を書いてみる。「上手に叱る」方法について、考えて見ましょう。話し合ってみる。	※子どもの自主性を身に付けさせるにはどうしたらいいかという話し合いにならないよう注意する。
（10分）	○設問④に記入し、グループで話し合う。  ↓ 設問③④についてグループごとに発表してもらう	○自分のイライラ解消法を紹介し合う。 ○お互いの思いを出し合い、話し合いを通して、自分の子育てについて考える。	
（5分）	○ <b>&lt;学習を振り返りましょう&gt;</b> ○ワークシートに記入する。 ○生活習慣チェックの説明 ○ファシリテーターの話 参考資料、「府中町民の皆さんの声」を紹介する。	○時間があれば、何人かに一言感想を言ってもらおう。	
（5分）	○アンケート記入 ○終了・片付け	→アンケート記入者から流れ解散 →参加者全員で行う。	・現状復帰

<「親子で登る自立の坂道」期（子育て後期）：「イライラに対処する」編 >

対象（時間）：小学校高学年～中学生の親（60分程度）

## 寛太君は青春真ただ中!? ～さあ困った! あなたなら～

【ねらい】子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

【準備物】学習者：筆記用具

主催者：名札、ワークシート、アンケート用紙

時間	アクティビティの展開例	留意点	備考
：	○名札付け（来た順に）	○全員が名札をつける。（ニックネーム可）	※スケジュールを板書しておく。 ・机は講義形式
： （5分）	○ファシリテーター（学習支援者） 自己紹介、主旨・ルール等説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は、予め了解を取る。（肖像権）	
： （10分）	<b>アイスブレイク（雰囲気づくり）</b> 「しゃべる運動会」 ①円になって、中学または高校の体育祭の種目を順に思い出して言う。 ②簡単な質問をして「はい」「いいえ」「どちらでもない」でグループに分かれる。 ③最後に、子どもの学校（中学 or 高校）または性別にグループ（5～6名）を作る。 ④グループ内で自己紹介をする。	○初対面の人同士の場合、自由に意見出しかうためのウォーミングアップとする。 →「つまったら罰ゲームですよ」などと言いながら。 （ユニークな種目については、簡単に説明してもらう。） →例）・学生時代の得意な科目 ・思い出せる友人の数 など  →この間にワークシートを配付する。	・机を撤去  ・グループ数に応じて、机を配置
： （10分）	○タイトル、ねらいを読む。 <b>&lt;考えましょう&gt;</b> ○設問①、②に記入し、グループで話し合う。	○三つの約束（発言の平等、人の発言を肯定、秘密の保守）、ただし、言いたくないことは話さなくても良い。（パス有り） ○これまでの子育てでイライラしたこと、イライラした時に自分がどんな対応をしたかを思い出す。 ○周囲の大人の意見を素直に聞けない時期が自分にもあったことを思い出す。	
： （15分）	<b>&lt;出し合いましょう&gt;</b> ○設問③に記入し、グループで話し合う。 （親としてどのような対応をすると良いか話し合う。）	○自分はどのように親と関わっていたか、どのように親のことを感じていたのかを思い出す。 ○子どもの思いに寄り添いつつ、親の思いを届ける術を考える。	
： （10分）	○設問④に記入し、グループで話し合う。  ↓ 設問④についてグループごとに発表してもらう	○エピソードにかかわらず、自分が感情的に怒ってしまった場面を思い出し、「感情的に叱る」言葉を書いてみる。「上手に叱る」方法について考え、グループで話し合ってみる。	
： （5分）	○ <b>&lt;学習を振り返りましょう&gt;</b> ○ワークシートに記入する。 ○ファシリテーターの話 参考資料、「府中町民の皆さんの声」を紹介する。	○時間があれば、何人かに一言感想を言ってもらおう。	
： （5分）	○終了・片付け ○アンケート記入	→参加者全員で行う。 →アンケート記入者から流れ解散	・現状復帰
〈メモ〉			

「親子で登る坂道」期（子育て後期）：「イライラに対処する」編 &gt;

対象（時間）：小学校4～6年生の親（60分程度）

## ただ今 ゲームに夢中！！ ～さあ困った！あなたなら～

【ねらい】子育てのイライラとうまく付き合う親になろう

【準備物】学習者：筆記用具

主催者：名札、ワークシート、アンケート用紙

時間	アクティビティの展開例	留意点	備考
：	○名札付け（来た順に）	○全員が名札をつける。（ニックネーム可）	※スケジュールを板書しておく。 ・机は講義形式
（5分）	○ファシリテーター（学習支援者）自己紹介、主旨・ルール等説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は、予め了解を取る。（肖像権）	
（10分）	<b>アイスブレイク（雰囲気づくり）</b> 「勝ち抜きジャンケン」 ①ジャンケンをし、早く5人に勝った人から順に円になる。 ②5人に続けて勝たなくても良い。5回勝てばよい。 ③円の先頭から5～6人のグループにする。 ○グループ内で自己紹介をする。	○初対面の人同士の場合、自由に意見を出し合うためのウォーミングアップとする。  →ジャンケンをして、多くの参加者とふれ合う。 →分けたいグループの数だけ、番号をかける、同じ番号の人でグループを作る。 →この間にワークシートを配付する。	・机を撤去  ・グループ数に応じて、机を配置
（10分）	○タイトル、ねらいを読む。 <b>&lt;考えましょう&gt;</b> ○設問①、②に記入し、グループで話し合う。	○三つの約束（発言の平等、人の発言を肯定、秘密の保守）、ただし、言いたくないことは話さなくても良い。（パス有り） ○子どもの気持ちも想像しながら、これまでの子育てでイライラしたこと、イライラした時に自分がどんな対応をしたかを思い出していき、これまでの子育てを振り返る。	
（15分）	<b>&lt;出し合いましょう&gt;</b> ○設問③に記入し、グループで話し合う。	○エピソードにかかわらず、自分が感情的に怒ってしまった場面を思い出し、「感情的に叱る」言葉を書いてみる。「上手に叱る」方法について、考えて見ましょう。話し合ってみる。	
（10分）	○設問④に記入し、グループで話し合う。  ↓ 設問③④についてグループごとに発表してもらおう	○自分のイライラ解消法を紹介し合う。 ○お互いの思いを出し合い、話し合いを通して、自分の子育てについて考える。	
（5分）	○ <b>&lt;学習を振り返りましょう&gt;</b> ○ワークシートに記入する。 ○ファシリテーターの話参考資料、「府中町民の皆さんの声」を紹介する。	○時間があれば、何人かに一言感想を言ってもらおう。	
（5分）	○終了・片付け ○アンケート記入	→参加者全員で行う。 →アンケート記入者から流れ解散	・現状復帰