

<「過ぎてしまえば一番幸せ」期（子育て前期）：「睡眠は大事！」編>

対象（時間）：未就学児の親（60分程度）

## 「寝る子は育つ」って ホント！ ～どうして ねなくちゃいけないの！？～

【ねらい】子どもの成長にとって睡眠時間が大切であることを認識してもらい、睡眠の質についても考え、10分早く寝るにはどうすればいいかを考える。

【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、付箋、フェルトペン、えんぴつ

| 時間         | アクティビティの展開  | 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<br>板書しておく。                  |
| ：<br>(5分)  | ○ファシリテーター（学習支援者）<br>自己紹介、主旨・ルールなどの説明  | ○和やかな雰囲気づくりに配慮する。<br>○写真を撮る場合は、予め了解を取る。（肖像権）  |                                      |
| ：<br>(10分) | <b>アイスブレイク（雰囲気づくり）</b><br>○「生活習慣から自分を知ろう」<br>①「生活習慣チェックシート」（あなたはどのタイプ？）を各自する。<br>②全員にタイプの紹介をする。<br>○グループに分かれ自己紹介をする。  | ○「生活習慣チェックシート」を各自記入してもらおう。<br>○チェックシートの結果を報告しながら自己紹介をしてもよい。   | ・チェックシート、<br>えんぴつ配布<br><br>・ワークシート配布 |
| ：<br>(10分) | ○タイトル、ねらいを読む。（1分）<br><b>&lt;エピソードを読んで考えましょう&gt;</b><br>○ファシリテーターが読む（1分）<br>○設問①②について記入する。（2分）<br>○設問①②についてグループで話し合う。（6分）                                    | ○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）<br>○エピソードは配役を決めて読んでもらってもいい。<br>○エピソードを読んで睡眠について考え、各家庭での現状を知る。<br>睡眠以外の気持ちがでてOK。 |                                      |
| ：<br>(20分) | <b>&lt;考えましょう、出し合ひましょう&gt;</b><br>○設問③に記入する。（1分）<br>○参考資料をもとに寝る時間、睡眠の質が大事な事を説明する。（7分）<br>○設問④について記入する。（2分）<br>○設問④についてグループで話し合う。（5分）<br>○グループでまとめを発表する。（5分） | ○子どもの寝る時間をだしてもらい、寝るの時間、睡眠の質が大事であることを説明する。<br>「寝るということ」・「夜更かしのリスク」<br><br>○子どもの寝る時間、睡眠の質が大事であることを踏まえた上で、10分早く子どもを寝かせるための工夫を考えてもらう。         | ・付箋、模造紙、<br>フェルトペンを<br>配布            |
| ：<br>(10分) | <b>&lt;学習を振り返りましょう&gt;</b><br>○ワークシートに記入する。<br>○ファシリテーターの話  | ○子どもの成長には寝る時間、睡眠の質が大事であることを理解してもらおう。また、親にとっても重要なことをわかってもらう。<br>○その上で、忙しい日々の生活のなかでも10分早く寝る努力はしてほしい。<br>※参考資料「早く寝るためのポイント」を説明してもよい。         |                                      |
| ：<br>(5分)  | ○終了・片付け<br>○アンケート記入   | →参加者全員で行う。<br>→アンケート記入者から流れ解散   | ・現状復帰                                |
| 〈メモ〉       |   |   |                                      |