

語り合おう 子育て中の「小さな幸せ」 マニュアルシート

対象: おおむね3～6歳の就学前の子どもをもつ保護者

時間: 30分程度

ねらい	保護者が子育て中の悩みや不安を仲間と共有し、子どもとの心温まる出来事をふりかえることで、日常の中の小さな幸せに気づき、これからの子育てに前向きな気持ちをもつことができるようにする。		
事前の準備	○会場設営(1グループ4～5人程度) ○ワークシート ○筆記用具 ○3つの約束掲示物 ○くじ引きトークの短冊(グループ分+予備)※前半の「くじ A」と後半の「くじ B」に分ける ○動画映写用機器(PC・スクリーン・プロジェクター・モニター・ケーブル等) ※インターネットにつながる環境か確認する ○資料「あなたがくれた プレゼント」		
活動(時間)	アクティビティの展開	展開のポイント ※ 言葉かけの例	準備物・備考
導入(8)	ワークの趣旨説明	○参加者が、これからの子育てに前向きな気持ちをもつことができるようになるための機会であることを確認する。	ワークシート
(例)「今日は、同じ年齢(くらい)のお子さんをもつ親同士が、子育てにまつわるエピソードや、日頃のお子さんとの関わりについてお互いに話をする場です。 お互いの話を聞いて、日頃の子育てについて改めて気づいたり発見したりする機会にしましょう。また、『なるほど』と思ったことを今後の子育てに生かしていきましょう。」			
	3つの約束(3分) 自己紹介・アイスブレイク(5分) ①グループに分かれる。 ②自己紹介をする。	○参加者同士が、安心して子育てについて話そうことができるように、温かな雰囲気づくりをする。 ○3つの約束「尊重・参加・守秘」を確認する。 ○自己紹介では、参加者同士が親近感を感じ、雰囲気を和らげるようなテーマについて話す。	3つの約束掲示物
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <自己紹介の例> ・自分の名前 ・子どもの名前 ・アイスブレイクトーク </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 60%;"> <アイスブレイクトークのテーマの例> ・最近、お子さんが夢中になっていること、私が夢中になっていること ・お子さんとよく遊びに行く場所 ・お子さんの好きなおかず、私の得意料理 ・私のほっとできる場所 </div> </div>			

<p>話し合い (7)</p>	<p>ワーク 「日頃の子育てについて 伝え合おう」 ①くじ引きトーク A ・前半テーマ(子育て中 の悩みや不安)</p>	<p>○グループの中の一人がくじを引いて、くじに書かれたトークテーマに沿って話をする。 ○1つのテーマについてグループ全員が話し終わったら、新しいくじを引いて、話を続ける。 ※参加者が平等に話をできるように、配慮しながら話をするように声を掛ける。</p>	
<p>〈アレンジ例〉 プログラムの時間を考慮して、くじ引きトークの時間を延ばすことも可。</p>		<p>○前半は「くじ A」を使う。</p>	<p>○くじ A</p>
<p>(例)「これからグループで子育てについてのお話をさせていただきます。グループごとにくじを用意しています。まずは「A」とかいてあるくじを使います。グループの中で私から一番近い人がくじを引いて、そのくじに書かれたテーマについて、皆さんで話をしましょう。くじを引いた方の左隣の人からスタートです。一人1分で話し、終わったら時計回りに進めます。もし、テーマについて全員が話し終わってしまったら、最後に話した人が次に新しいくじをひいて同じようにそのテーマについて話をしてください。その際、お子さんをあんまり悪く言わないように注意しましょう。」</p>			
		<p>〈くじ A の内容〉 ・今、不安なことや悩んでいること ・これまでで一番大変だったこと ・子どもが生まれてから我慢していること</p>	
<p>動画 (資料) 視聴 (2)</p>	<p>「〈栃木県〉あなたがくれたプレゼント」の動画を視聴する。</p>	<p>○7分経ったら、話し合いを止め、「あなたがくれたプレゼント」の動画の資料※を配付し、動画を流す。</p>	<p>資料</p>
<p>「あなたがくれたプレゼント」動画公開場所 動画ギャラリー 【栃木県】子育て支援ポータルサイト とこぽ https://tocopo.pref.tochigi.lg.jp/movie/</p>			
		<p>○動画から子どもとの日頃の関わり一つ一つが子育ての喜びや幸せにつながることに改めて気づけるようにする。</p>	
<p>(例)「子育て中は、数え切れないほどたくさんの出来事がありますね。嬉しいこと、楽しいこと、つらいこと、苦しいこと。その出来事一つ一つがやがて思い出となり、宝物になります。皆さんには、今日の前にいるお子さんとの関わりの一瞬一瞬を大切にいただければと思います。」</p>			

		<p>〈アレンジ例〉 動画を視聴できない環境の場合は、以下の活動でも可。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料の朗読 ・子育てに前向きになれる絵本や詩の朗読 等 	
話し合い (7)	②くじ引きトーク B ・後半テーマ「子育て中の喜びなど」(7分)	○後半は「くじ B」を使って同じように話をするように伝える。	○くじ B
		<p>(例)「後半は、『子どもからの贈り物』について話をしましょう。」 (動画を使用しない場合)『子育て中の喜びなど』について」と言い換えるなど。</p>	
		<p>〈くじ B の内容〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまで子育てをしていて、感動したこと ・子どもにありがとうと思うこと ・子どもに愛おしさを感じた瞬間 	
まとめ (5)	ふりかえり プログラムをとおして考えたことなどを伝え合う。	○グループで語り合った話や動画(資料)をとおして、日頃の子どもの関わりをふりかえる。	
		<p>(例)「これまでの子育ての感想や、今回のプログラムの感想等でも結構です。思ったこと・感じたことをグループの人に話してみましよう。」</p>	
		<p>〈アレンジ例〉 時間がある場合には、ワークシートに各自記入後、グループで共有する時間にすることも可。</p>	
まとめ (1)	結び	○ファシリテーターから、今後参加者が子育てに前向きになれるような言葉をかける。	
		<p>(例)「今日お集まりの皆さんと話してみてどうだったでしょうか？ 子育てについて、ご自分と同じような悩みや不安を聞くことができた、といったことがあったかもしれません。 大変な時間の中にも、お子さんと心温まる大切な時間があるので、「私はよくやっている！」と気持ちをリセットして、また前向きな気持ちでお子さんに向き合う機会になれば幸いです。」</p>	