

# I(アイ)メッセージでニコニコ子育て マニュアルシート

対象:おおよそ3歳～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	保護者が子どもの気持ちを受け止めることの重要性を理解するとともに、子どもが前向きな気持ちになれる言葉かけについて考える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2～3人程度) ○ワークシート ○筆記用具 ○3つの約束掲示物		
時間(時間)	アクティビティの展開	展開のポイント	準備物・備考
導入(4)	ワークの趣旨説明 3つの約束 アイスブレイク (自己・自己紹介)  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px 0;">                     〈自己紹介の例〉                      ・自分の名前                      ・私の「推し」                 </div>	○ねらいを確認する。 ○3つの約束「尊重・参加・守秘」を確認する。 ○2～3人組をつくり、そのグループ内で自己・自己紹介をする。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px 0;">                     〈自己紹介の例〉                      ・子どもの名前 ・子どもの良いところ                      ・子どもの「推し」                 </div>	3つの約束掲示物  ワークシート
話合い(3)	ワーク1 ①ワークシートのエピソードを読み上げる。  ②さくらちゃんの気持ちを考えて、グループで伝え合う。	○ここでは、さくらちゃんの気持ちを受け止めることが大切であるため、さくらちゃんの気持ちを丁寧に読み取る。  ○余裕があれば全体でも共有する。	ワークシート
説明(5)	説明 ①「受容」と「共感」について触れる。  ②IメッセージとYOUメッセージについて紹介する。	○資料を配付する。 ○まずは子どもの気持ちを受け止めること、その上で保護者の気持ちを伝えることが大切だということを確認する。  ○Iメッセージを使うことで、保護者の気持ちが伝わりやすかったり、子どもが自分で考えられるようになったりするメリットを伝える。	資料  資料Ⅰ～Ⅲ

<p>話し合い (7)</p>	<p>ワーク2 Iメッセージ練習 この場面でIメッセージを使ってさくらちゃんにどんな伝え方ができるか、セリフの案を各自で作成し、グループで紹介し合う。</p>	<p>○母親になりきってセリフを読み上げ、交代してグループの全員が練習する。 ○余裕があればロールプレイングの感想を出してもらう。 ○普段から、子どものとのコミュニケーションをイメージしておくことが大切だと伝える。</p>	<p>ワークシート</p>
<p>〈Iメッセージのセリフ例〉 (※受容と共感、Iメッセージの一連の流れで練習を促す) ・がんばって描いてくれたね。(受容) →ママへの誕生日プレゼントだね、ありがとう。(共感) →終わったら、テーブルをきれいにしてくれるとうれしいな。(Iメッセージ)</p>			
<p>〈アレンジ例〉 時間に余裕がある場合や、保護者どうしの関係がある程度できている場合には、さくらちゃんと母親になりきってロールプレイング(役割を決めて演技する)にすることも可。</p>			
<p>話し合い (6)</p>	<p>ワーク3 話し合う どんな場面で、Iメッセージを使うと効果的か話し合う。 ①子どもの状態・親の状態 ②「あのとき使えばよかった」というとき</p>	<p>○共感する点など、他の人の意見を聞き、自分自身の子育てについて考える。</p>	<p>ワークシート</p>
<p>〈アレンジ例〉 ワーク3を省略し、ワーク2とふりかえりの時間を長く確保してもよい。</p>		<p>〈想定される回答例〉 ・親と子どもで意見や考え方の違いがある場合 ・親が「やってほしいこと」を子どもがしないとき、 「やってほしくないこと」を子どもがするとき ・YOUメッセージで強い言い方をした結果、子どもをひどく泣かせてしまったとき</p>	<p>○子育てで困ったときに特に有効なテクニックであることを共有できるとよい。</p>
<p>まとめ (5)</p>	<p>ふりかえり ワークや話し合いを踏まえて、これから、子どもと接する上で、大切にしたいことについて考える。</p>	<p>○講座を受講して気付いたことや感想でもよいことを伝える。 ○時間があればグループで共有してもよい。○子どもが前向きな気持ちでいることが、親の前向きな気持ちにもつながるため、その一つの手段を紹介した講座であったことを確認する。</p>	<p>ワークシート</p>
<p>資料Ⅳ・ⅤはIメッセージのもたらす中長期的な効果としての参考資料。</p>			