

Hello! Happiness.

Hello! Smile.

## 🌻「育ちあう親子の絆」 応援プロジェクト 🌻

親子が日常をともにする家庭での生活が  
笑顔と安らぎに満たされた空間の中で営まれるために

家庭教育の本質は、毎日繰り返される家庭生活の何気ない場面で、自然に行われている中にあります。親子が日常をともにする家庭での生活が、笑顔と安らぎに満たされた空間の中で営まれることは、子どもの健やかな心を育む上でとても重要です。

家庭生活に対する親の影響力は大きいことから、まずは親自身の笑顔と子育てを楽しもうという前向きな気持ちを応援していくことが望まれます。親自身の笑顔の応援を通じて、親も親として、子どもとともに成長していけるよう、親子の育ちを支えていくことが、「『育ちあう親子の絆』応援プロジェクト」の目的です。



下都賀地区ふれあい学習推進会議  
下都賀教育事務所ふれあい学習課

「『育ちあう親子の絆』応援プロジェクト」提言書の本編は、こちらの QR コードからご覧いただけます。





# アンケート結果（概要）

親子が日常をともにする家庭での生活が、笑顔と安らぎに満たされた空間の中で営まれることは、親の自己肯定感を高め、子どもの健やかな心を育む上でとても重要であることが今回のアンケート調査を通して見えてきました。

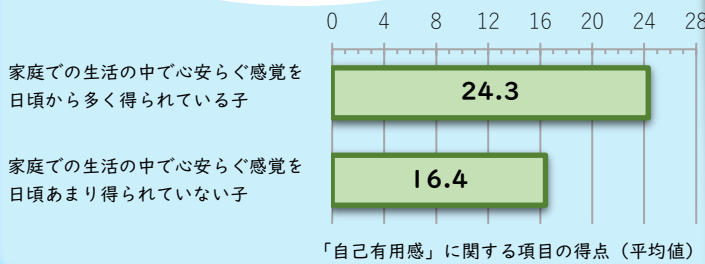


笑顔が多く、居心地のよい家庭で育つ子どもは、自己有用感が高い

家族との関係性<sup>※1</sup>と自己有用感<sup>※2</sup>に関する質問項目の回答結果を点数化し、クロス集計を行ったところ、笑顔の多い家庭の中で日頃から心安らぐ感覚をたっぷりと感じながら生活している児童生徒<sup>※3</sup>ほど、自己有用感が高い傾向にあること分かりました。

子どもの自己有用感、は様々な人との良好な関係の中で多様な体験等の機会を通じて高まっていくものですが、今回の調査の結果によると、家族の笑顔や「家族と一緒にいると安心する」「家庭は居心地がいい」という家族との関係性の中で得られる心安らぐ感覚は、自己有用感に大きく影響しているファクターであると言えます。

## 「家族との関係性」と「自己有用感」の関係



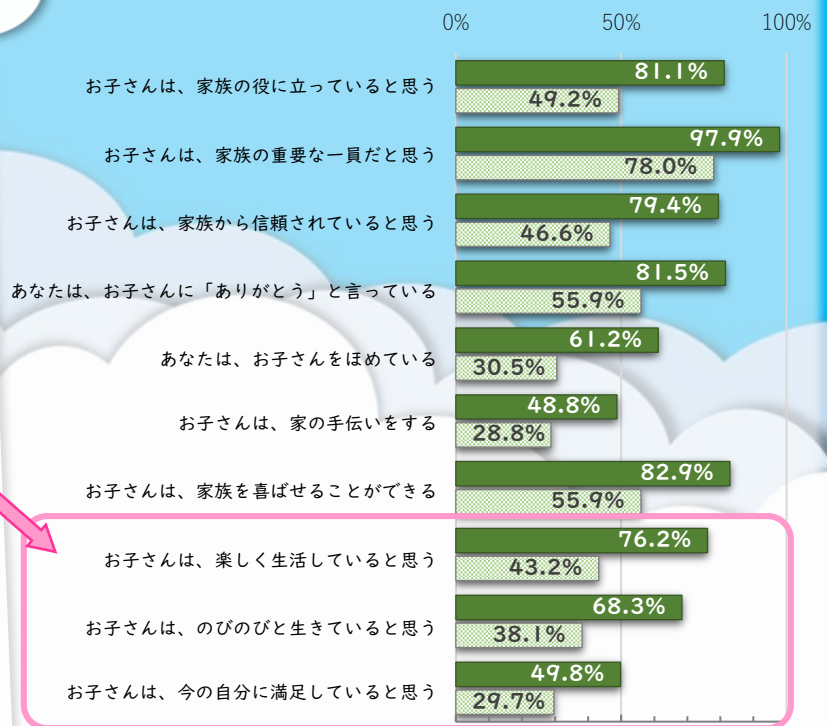
## 子育てに関する幸福感が子どもの自己有用感に大きく影響している

日頃から子育てにおいて幸せを感じている保護者（グラフ上段）は、それ以外の保護者（グラフ下段）と比べ、子どもの受け止め方や接し方が肯定的かつ良好です。

この捉え方や関わり方が、子どもの自己有用感に大きく影響しているものと考えられます。子どもの自己有用感を高めていくためには、まず、保護者が子育てにおいて日頃からよく幸せを実感できるよう応援することが、遠回りではありますが、とても大切なことです。

特に、目の前にいる子どもの姿を、ありのままに肯定的に捉える気持ちも、日頃から子育てにおいて幸せを感じる保護者の方が高いことがわかりました。子育ての総合的な幸福感は、親としての自己肯定感<sup>※4</sup>に直結する極めて重要なエッセンスであり、親から子どもへの一方的で過剰な期待を抑止するためにも、子育てにおいて幸せを実感できることは大切です。

## 子育ての総合的な幸福感と子どもへの関わり方との関係



■ 日頃からよく感じると回答した保護者 ■ それ以外の保護者

※1 家族との関係性…「家族と一緒にいると安心する」「家族を信頼している」「家族に支えられている」「家族は、日頃から笑顔が多い」「家庭は、居心地がいい」

※2 栃木県総合教育センター「高めよう！自己有用感～とちぎの子どもの現状と指導のあり方～」（H25）

【自己有用感】…他者や集団との関係の中で、自分の存在を価値あるものとして受け止める感覚

自己有用感を構成する要素

「存在感」 他者や集団の中で、自分は価値のある存在であるという実感

「承認」 他者や集団から、自分の行動や存在が認められているという状況

「貢献」 他者や集団に対して、自分が役に立つ行動をしているという状況

「関係性」 「自己有用感」の獲得のために前提条件となる重要なもの

※自己有用感の構成要素ではないものの、自己有用感の獲得において重要と考えられる

※3 家族との関係性に関する質問項目において全て「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した児童・生徒

※4 親としての自己肯定感…「親である今の自分はこれで十分幸せという気持ちと、それに付随して高まる子どもをありのまま受け止めようとする感覚」と捉えることにします。

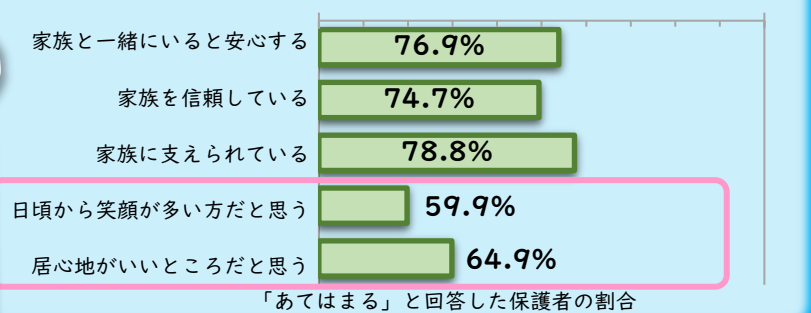


03

保護者にとっても  
「家族の笑顔」と「居心地のよい家庭」は  
重要なキーポイント

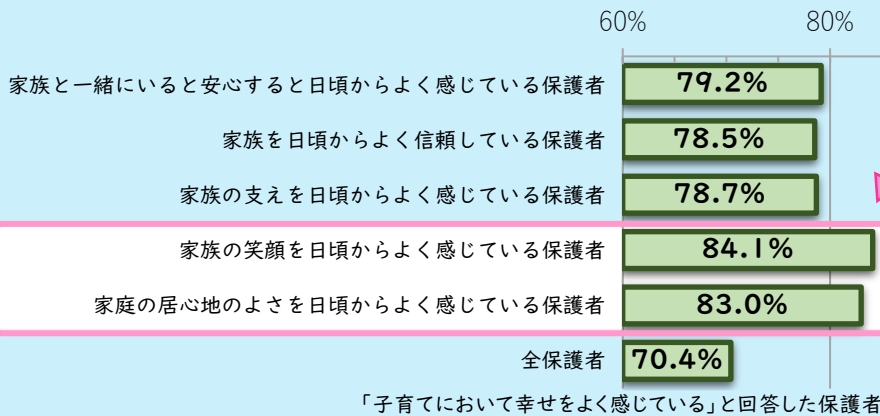
家族との関係性に関する質問項目において、「あてはまる」と回答した保護者の割合では、「家族の笑顔」と「家庭の居心地のよさ」の割合が低いことが分かりました。この結果は、児童・生徒を対象とした結果でも見られました。子どもにとっても、親自身にとっても、家族の笑顔が多く居心地のいい空間で、日常生活を営んでいるということは実感しづらい状況にあるようです。

「家族との関係性」質問項目別の割合



「家族の笑顔」と  
「家庭の居心地のよさ」が  
実感することができると…

「家族との関係性」の質問項目で「あてはまる」と回答した保護者のうち  
子育てにおいて日頃からよく幸せを感じていると回答した保護者の割合



「家族との関係性」の質問項目で「あてはまる」と回答した保護者のうち、「子育てにおいて日頃から幸せを感じている」と回答した保護者はどの程度の割合でいるのか算出してみました。この結果、家族との関係性を良好に捉えている保護者は、全保護者と比べて、日頃から幸せを感じていると回答している割合が高いことが分かりました。特に、家族の笑顔と家庭の居心地の良さを日頃からよく感じている保護者は、全保護者と比べて10ポイント以上も高い割合となっています。

「家族の笑顔」「家庭の居心地のよさ」は、日頃なかなか実感しにくいことから、この感覚を味わえるよう積極的に支援することが、子育てを楽しみ、前向きに子どもに関わっていくとする気持ちを応援することにつながっていくものと考えられます。

04

目には見ることができない  
小さな幸せが実感できるということ

見たり聞いたりして直接実感できない親としての希望や生きがいにつながっていく肯定的な情動が深く実感できると、「家族との関係性(家族の笑顔や家庭の居心地の良さなど)」や「子どもへの関わり方」など、子育てや家庭環境に対して幅広く、そして大きくプラスの影響を与えることも調査でわかりました。

また、これらの目には見ることができない小さな幸せを日頃からよく感じ取ることができている親は、親である今の自分はこれで十分幸せという気持ちと、それに付随して高まる子どもをありのまま受け止めようとする感覚が高く、「家族との関係性」や「子どもへの関わり方」なども良好であることが明らかとなっています。

毎日の子育てにいろどりを与え、保護者の前向きに子育てを楽しもうとする気持ちを応援していくためには、まず、親としての希望や生きがいにつながっていく肯定的な情動、目には見ることができない小さな幸せを少しでも感じ取れるような機会を、学校と地域が連携・協働して、意図的、計画的に提供していくことが大切です。





# Hello! Happiness.

## 子育てを楽しもうとする 前向きな気持ちを応援するために

～感じる、小さな幸せ。～

家庭教育支援の目的は、親の支援を通じて、子どもの育ちを支えていくことです<sup>※5</sup>。笑顔が多く、居心地のよい家庭を創ることが、子どもの健やかな心の成長のために大切であることから、親としての希望や生きがいにつながっていく、目には見ることができない小さな幸せを実感できるよう応援していくことが、家庭教育支援にとって大切なことの一つだといえます。

### Happiness. 01

ありのままの子どもを  
愛おしく感じられることが大切です

#### Point 1 わが子について、親同士で 前向きに語り合える機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- わが家で見つけた小さな幸せ、子どもや家族の自慢などを小グループで伝え合い、聴き合う。
- これまでの子育てを振り返りながら、子どもがいてくれたからこそ味わえた喜びや幸せについて伝え合い、聴き合う。
- アルバムやスマートフォンに保存されている子どもの写真を見せ合い、思い出について語り合う。

#### Point 2 子どもが誕生したときのかけがえのない 気持ちを思い出せる機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- 子育ての原点である「母子手帳(父子手帳)」を持ち寄り、子どもが誕生してからこれまでを振り返り、語り合う。
- 子どもが生まれた時の様子や親になれた気持ちを手紙に書き、子どもに渡す。

### Happiness. 02

子どもの成長から  
幸せを感じられることが大切です

#### Point 1 家庭では見られない子どもの姿に ふれられる機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- レクリエーション活動、野外活動、調理実習など、子どもがいろいろな人と関わりながら活動している様子を見ることができるときの体験活動を親子一緒に行う。
- 親子で生まれてからこれまでについて手紙に書いて送り合い、読み合う。

#### Point 2 子どもの成長について 親同士で語り合える機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- これまでの子育てで困ったことや悩んだこと、それ以上にうれしかったことや感動したことなどを、小グループで伝え合い、聴き合う。

### Happiness. 03

親でいられる自分の  
幸せを感じられることも大切です

#### Point 1 親である自分について 語り合える機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- 初めて我が子と対面したときの、うれしくて、不安な、複雑な気持ちを思い出して語り合い、共感し合う。
- 子どものためだからがんばれたことについて語り合い、共感し合う。
- 「子どもからもらったうれしい言葉」をテーマにワークショップを行う。

#### Point 2 親として頑張っている自分が 認められる機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- 子育てで自分自身を褒めたいことや自信がもてたこと、親として成長したなど感じたことなどを親同士で伝え合い、互いに賞賛し合う。
- 親の親世代(地域の子育ての先輩、長年家庭教育支援に携わられている方等)から、親としての日頃の頑張りを賞賛され、親としての成長を認めてもらえる機会をもつ。





## 和やかな家庭を創る つながりを応援するために

～一緒に生まれる、柔らかな笑顔。～

### 家庭教育支援プログラム

こちらのプログラムも有効です。  
最終ページをご参照ください。

#### Point 1 親同士が交流し、 つながり合える機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- フリートークやテーマトークなどで、親同士が楽しく語り合い、聴き合う。
- 親同士が顔を合わせて、物作りをしたり、普段なかなかできないことを体験したり、親同士と一緒に楽しい時間を過ごす。
- アイスブレイクやレクリエーションを長めに設定し、日頃疲れた心を癒す。

#### Point 2 同じ悩みをもつ親が集い、 つながり合える機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- 発達障害や登校しぶり等、子どもについて同じ不安や悩みを抱える親が集って語り合い、気軽に相談できるカフェやサロンを幅広い施設で機会を捉えて提供する。
- つながる機会に参加できない親が直接会わなくても相談したり、同じ悩みを保護者同士がつながったりできる SNS 等を活用したコミュニケーション。

### Smile. 01

笑顔が生まれるような  
親同士の交流が大切です

### Smile. 02

親子が笑顔で  
包まれるような機会が大切です

#### Point 1 親子が笑顔になれる機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- 親子と一緒に気軽に楽しむことができるスポーツや体験活動を提供する。
- 四季折々の地域に残る行事で、親子、地域の人たちが楽しめる機会を工夫して加える。
- 親子で一緒に行った活動の後に、感想を伝え合うなど、お互いの気持ちを言語化できる場面を意図的に設定する。

#### Point 2 親子が心を通わせる機会を提供しましょう。

〈活動の例〉

- 母子手帳(父子手帳)を親子で見ながら語り合い、日頃伝えることができていない生まれてきてくれたこと、生んでくれたことに対する感謝の気持ちなどを、互いに言葉で伝え合える機会を設定する。

### Smile. 03

親子の笑顔を  
サポートすることが大切です

#### Point 1 子育てがしやすい 地域づくりを推進しましょう。

〈活動の例〉

- あいさつ運動など地域ぐるみで行う活動をとおり、近所・地域が顔を合わせつながる機会を提供する。
- 子どもがいつでもいろいろな人々とつながっていることが実感できるよう、親以外の様々な大人と関わることができる機会を設ける。
- 家庭教育が困難な状況にある保護者でも参加可能な時間や場所を設定して、悩みをもつ親同士がつながれる機会を提供する。

#### Point 2 家庭教育支援や子育て支援に関する 情報を提供しましょう。

〈活動の例〉

- 家庭教育支援団体等の協力を得ながら、各種たよりや学校や園のホームページに子育てに悩む保護者向けの相談窓口等の情報を掲載したり、子育ての参考になるような情報を提供したりする。
- 市町の親子で楽しめるイベントや家庭教育支援・子育て支援に関する活動等の情報について気軽に入手できるように、SNS(メール配信)や音声・映像(FM、ケーブルTV)を活用した情報提供を行う。





# 家庭教育支援プログラム

親同士の学び合いとつながりづくりのためにご活用ください。

## 00 家庭教育支援プログラムとは

家庭教育支援プログラムとは、参加者同士が身近なエピソードについて話し合ったり、アクティビティを通して交流したりしながら、子育てについて主体的に学ぶ、参加型のプログラムです。

交流や話し合いをすすめていく中で、自分自身の問題に気付いたり、親としてのあり方や役割について考えたりするきっかけとすることがねらいです。

## 01 親学習プログラム

展開案がついていますので、参加者のお子さんの年齢に合わせて、お気軽に実施できます。



9. 全保護者の方を対象にしたプログラム（お子さんの年齢に関係なく）  
あなたとお子さんのかかわりを見直してみませんか？  
あなたにとって子育てとは？
10. 乳幼児期～小学校低学年の子を持つ保護者の方を対象にしたプログラム  
お母さんのための子育て井戸端会議  
子どもの思い・大人の役割について考えてみましょう
11. 小学校低学年～中学年の子を持つ保護者の方を対象にしたプログラム  
食事って大切だよー食事について考えようー  
子どもとのコミュニケーション
12. 小学校高学年～中学生の子を持つ保護者の方を対象にしたプログラム  
思春期の子どもをわかっていませんか？  
異性に興味を持ちはじめた子どもについて考えてみましょう
13. 中学生～高校生の子を持つ保護者の方を対象にしたプログラム  
中学生の気持ちーイライラ、ムカムカー  
わくわく、ドキドキ広がる世界ー高校生活は夢と希望とちょっぴり不安？ー
14. 未来の親となる中学生～高校生を対象にしたプログラム  
親のココロ・子のココロ  
あなたが生まれる時のこと

## 04 こちらもおすすめ！ 地域元気プログラム

地域課題の解決をとおして、住民同士のつながりをつくるプログラムです。



親の笑顔を応援することが子どもの健やかな成長につながり、子どもからもう幸せに満ちた愛おしい気持ちがまた、親を笑顔にします。「この子の親でよかった」「この家族のもとに生まれてきてよかった」という、あたたかな親子の心のつながりを、全ての家庭が生涯にわたって紡ぎ続けられるよう、本提言が少しでもお役に立つことができれば幸いです。

## 02 親学習プログラム アレンジ版

現代的課題等をふまえた5つの大きなテーマの中からプログラムを選び、実施できます。



1. 子どもの生活リズム  
朝ごはんを食べていますか？ー我が家の朝食メニューー  
子どもの生活リズムを考えていますか？ー大人の時間・子どもの時間ー
2. 子どものほめ方、しかり方  
ほめられるって、どんな気持ち？ー2つのささやきー  
あなたなら、どうしますか？ー“叱り”の極意 PART1ー
3. 親の役割  
いけない親になるためにー家庭教育チェックリストづくりー  
子どものこころ、大人のこころー子どもたちに伝えたいメッセージー
4. 思春期の子どもとの向き合い方  
もしかしたら？どうしてうちの子が！ーいじめの理解と対応ー  
本当に大丈夫ですか？ー思春期の男女の付き合い方ー
5. 読書のすすめ  
家庭で読書をすすめてみませんか！ー本によるコミュニケーションー  
ケータイ小説どう考えますか？ーケータイ小説と本のちがいはー
6. 実践に役立つ資料集やアイスブレイク・アクティビティ集

## 03 思春期版 家庭教育支援プログラム

思春期の子をもつ保護者を対象にした、人気のプログラムを集めました。



7. 保護者の学びや育ちを応援しよう！  
我が子は思春期真っ只中！  
～思春期の子育ては戸惑いや悩みの連続です～  
子どもに条件をつけて接していませんか？  
あなたならどうしますか？～家庭における性教育～  
我が子の進路とどう向き合っていますか？  
将来の自立に向けて、子どものことについて話してみませんか？  
～高等部生活への期待と不安・悩み～
8. 実践に役立つ資料集やアイスブレイク・アクティビティ集

『『育ちあう親子の絆』応援プロジェクト提言書』

「家庭教育支援プログラム（親学習プログラム、アレンジ版、思春期版）」

は、下都賀教育事務所ホームページ（家庭教育支援プログラムはページ内の関連リンク）からご覧いただけます。

下都賀教育事務所ふれあい学習課ホームページ

[https://www.pref.tochigi.lg.jp/m54/documents/sodatiauoyakonokizuna\\_teigennsho.pdf](https://www.pref.tochigi.lg.jp/m54/documents/sodatiauoyakonokizuna_teigennsho.pdf)



### 【お問合せ】

下都賀教育事務所ふれあい学習課

〒328-8504 栃木県栃木市神田町 6-6

TEL : 0282-23-3422