

エピソード

日曜日の午後、小学1年生のフミくんは、お母さんと公園に遊びに来ていました。公園には、同じクラスのトシくんがいて、二人でブランコにのったり、すべり台で遊んだり、とても楽しそうです。

その様子を見ていたお母さんは、“そろそろ家に帰らないといけな
いなあ”とっていました。実は、家にお客さんが来ることになって
いたのです。

「次は、ジャングルジムに行こう」と二人が走り出した時、時計を
見ていたお母さんが「フミ、帰るよ」と声をかけました。フミくんは、
「まだ帰りたくない!」とこたえ、トシくんと遊び続けています。



ワーク1

あなたなら、「まだ帰りたくない!」と言ったフミくんになんと声をかけますか?

Work

ワーク2

あなたの言葉（ワーク1に記入した言葉）を聞いたフミくんの気持ちを考えま
しょう。

Work



ワンポイントアドバイス 1

『あなたメッセージ』

何回言っても子どもが言うことを聞いてくれないと、もううんざりですね。なぜ、子どもは言うこと
を聞いてくれないのでしょうか?考えてみましょう。



ご飯を食べきらない子どもに「ご飯を残さないで、食べなさい」と
言えば、「食べたくないも〜ん」という反発が返ってきます。

「〇〇しなさい」は命令です。一方的に親の意見を押しつけてい
ます。押しつけられれば、反発したくなるものです。このような命
令の言葉は、主語がたいてい“あなた”になっています。

「あなた、早く寝なさい」「あなた、片づけなさい」「あなた、ご飯
を残さないで、食べなさい」と、“あなた”(子ども)のことを言っ
ています。これを『あなたメッセージ』といいます。



ワンポイントアドバイス 2

『わたしメッセージ』

『あなたメッセージ』では、子どもには“食べなさい”ということは伝わっても、“なぜ食べてほしいのか”という親の気持ちは伝わっていません。では、どんな言い方をすれば、子どもに親の気持ちが伝わるのでしょうか？

こんな言葉がけはどうでしょうか、親自身の気持ちが子どもにストレートに伝わっていませんか？

「お母さんはね、〇〇ちゃんのご飯を食べきらないと、頑張って作ったお料理が残って、かなしいなあ」

「お母さんはね、〇〇ちゃんのご飯を残すと、大きくなれないんじゃないかと気になって、心配なんだよね」

このような言葉を、『わたしメッセージ』といいます。“わたし”を主語にして、“わたし”（親）の気持ちを伝える言い方です。

『わたしメッセージ』を受けとった子どもは、“なぜ食べてほしいのか”というお母さんの気持ちがわかります。そして、どうしたらよいのか自分で考え、行動します。このような会話を続けていくと、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育っていきます。

ワーク3

エピソードのお母さんの気持ちを『わたしメッセージ』で、フミくに伝えましょう。



お母さんはね、フミが帰らないと、
()
困るんだよ。

Work



ワンポイントアドバイス 3

子どもの悪いところは、命令をしてでも直そうとするのに、良いところについてはどうでしょうか、子どもに伝えていますか？“ありがとう”や“うれしいよ”といった肯定的な思いも、言葉に出して『わたしメッセージ』で伝えましょう。

「お母さんはね、〇〇ちゃんが手伝ってくれたから、おそうじが早く終わって、うれしいよ」

肯定的な思いが伝わると、子どもは“うれしいなあ”、“自分はできるんだ！”などと感じます。そして、その思いが子どものやる気につながります。また、会話を通して、親子関係が豊かになります。

ワーク4

“ありがとう”や“うれしいよ”などの『わたしメッセージ』を使ってみましょう。

Work

今日の感想



※『わたしメッセージ』『あなたメッセージ』は、トマス・ゴードン博士が開発したプログラム『親業』の概念です。

エピソード1 ケイコさんの朝の出来事

保育園に行く時間。いつもはちゃんとできる子なのに、今日に限ってグズグズしていて、思わず「どうして、さっさとできないの!」と怒鳴ってしまいました。子どもは泣き出して動きません。「もう、いいかげんにして!」、私の怒りもエスカレート。結局、職場も遅刻しました。



ワーク1

- ① お母さんはどんな“気持ち”で、こう言ったと思いますか？
「怒り」の表現（「頭にきた」など）以外の言葉で表してみましょう。

<元の気持ち（一次的感情）>



<二次的感情>

- ② では、言われた子どもに、その気持ちは伝わっていると思いますか？
子どもに伝わったのは、どんなことでしょうか？

Work

ワンポイントアドバイス 1

ついつい感情的に「おこってしまう」こともありますね。でも、何も無いのにいきなり「怒り」がわいて来たり、怒り出すわけではありませんよね。「怒り」は「二次的感情」です。その元には、悲しい、がっかりした、傷ついた、イライラする、困っているなど、様々な感情・気持ち（一次的感情）があります。「怒り」だけをぶつけたのでは、怒りの元にある自分の気持ちや状況・事情を子どもに理解してもらうことは難しいですね。どうして「おこって」しまったのか、その元にある「一次的感情」の方を伝えるよう意識しましょう。そうすると、子どもも「お母さんは私を嫌っているのではない」「自分が協力するとお母さんは助かる・協力してあげよう」と思えるかもしれません。

エピソードのお母さんの状況や気持ちを、「わたしメッセージ」で言ってみましょう。

ワーク2

お母さん（わたし）は、

➡ 「どうして、さっさとできないの」と言われるのと、子どもにとってどんな違いがあるか、話し合ってみましょう。

* 「わたしメッセージ」～「わたし」を主語にして、自分の気持ちを率直に伝える話し方
関連学習：VII-1 コミュニケーションの基本(1)気持ちを伝える「わたしメッセージ」

Work

ワンポイントアドバイス 2

「怒る」と「叱る・伝える」

子どもを「叱る」のは、ある行動をしてはいけないこと、なぜいけないのかを、子どもにわかってほしいからです。「怒っていて怖い」から「やめる」というパターンだけ学んでしまうと、子どもが、「しよよいこと／いけないこと」の判断を自分で考える機会が奪われてしまいます。

「叱る」ことは、**子ども自身が考え判断する力をつけるための情報提供**です。子を思う親の気持ち、叱る理由や親の事情などをきちんと伝えて、子ども自身が行動を選択する機会を与えましょう。



最近、お子さんを怒った時のことを思い出して、話し合ってみましょう。その時、お子さんには何が伝わったと思いますか？

ワーク3

Work

エピソード2

タ方の出来事 ～ケイコさんの気づいたこと～ (エピソード1の続き)

夕方お迎えに行ったら、「ママー！」と抱きついてきたんです。一日不安な気持ちでいたんでしょうね。何であんなに怒鳴っちゃったのかなあと反省。大きな声で怒鳴ると自分の怒りに火がついて、もっとエスカレートしちゃうんですね。よく考えると、遅刻したらどうしようとか、どうしてこんなに困らせるのかとか、いろんな気持ちがあったんですね。それをうまく伝えて、子どもの気持ちも聞いてやればよかったなあと、「ごめんね」と言いました。大きな声を出すのは、結局自分自身もいやな気持ちになるので、やめたいです。なかなか難しいですけど……。

ワンポイントアドバイス 3

自分の「怒り」について考えよう。

では、「怒り」は持ってはいけない感情でしょうか？ 感じないようにしなければならないのでしょうか？ そんなことはないですよ。たとえば自分の尊厳が傷つけられたと感じた時の「怒り」は当然ですし、それが自分や、子どもなど自分が大切にしているものを守る行動を起こしたり、社会を変える力になったりします。我慢し続けて、たまった怒りを“爆発”させ、家族を傷つけてしまえば、後悔や罪悪感で自分がいやになったりしますね。次のようなことを意識しましょう。

- ①「怒り」の元の感情に気づく。
- ②「怒り」を感じたときの自分自身の“あまりよくない”行動パターンを知っておく。
⇒ 私の場合(書かなくてもOK)：

エピソードのお母さん
⇒

エピソードのお母さん
⇒ 大きな声で怒鳴る

- ③「怒り」を感じて、それがそのままエスカレートしそうな時に、それ以上エスカレートさせないために自分がとれる行動を考えておく。例：トイレに行くなど、その場を一度離れる

*自分の「怒り」とつき合うのはなかなか難しいですが、こういうことをときどき意識してみると、あなたの大切な人々に、もっと自分の思いを届けることができるかもしれません。

*「つい怒ってしまった」時にも、少し時間をおいて自分も子どもも落ち着いてから、自分の一次的感情をよく理解し、子どもになぜ怒ったのかをあらためて伝えてあげましょう。そうすれば、お子さんも「嫌われてしまった」「自分は悪い子」と感じないで済み、安心できるでしょう。

ワーク1

「子育て」でつらいなぁと思う時、ありませんか？
あなたが思い当たる場面を書き込んでみましょう。

Work

協力してくれない

いうこと聞かないの

泣いてばかり

食事や排泄

病気の時

私の時間は？

先輩ママが語る

あるある！ こんな瞬間（とき）

- ・スーパーでお菓子が欲しいと大泣き。そんなに大声で泣かないでよぉ……
- ・約束の時間に遅れそう…。そういう時に限って子どもはマイペース。またトイレなのぉ…
- ・子どもが突然の高熱、近所の医者もお休みで相談できる人もいない。どうしよう……
- ・一生懸命作った食事、ちっとも食べないのよね……
- ・せっかくの休日、少しは子育てを手伝ってほしいのに、彼は朝からごろごろ……



ワンポイントアドバイス 1

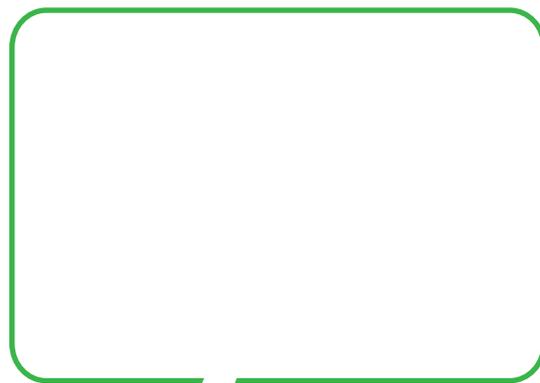
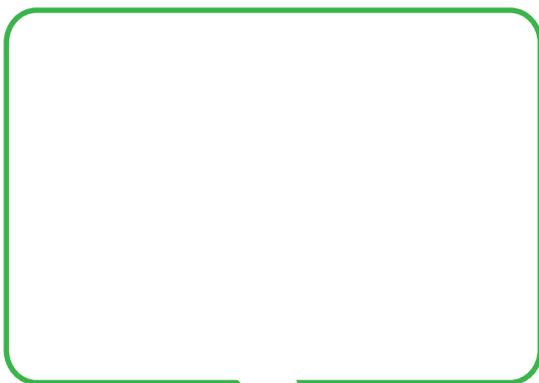
ストレス解消法

寝る前に、仰向けに寝て、鼻から大きく息を吸い込んで、口から細く長く息を吐きましょう。その時、静かで美しい湖にぼかんと浮かんでいる自分をイメージしてみます。吐くときに、溜まったイライラや嫌な気分を背中から下へ落としていくように意識します。目をつむり、ゆっくり深く呼吸を続け、溜まったストレスを少しずつ吐き出していきます。そして、楽しかったことを思い出し、体に満たしていきますよ！

ワーク2

「子育て」楽しかったこと、嬉しかったこと、頑張ったぞと思うことなどを2つあげてみましょう

Work



この子から幸せをもらっている
笑顔のわたし。
優しいわたし。



充実した生活。
子どもと一緒に成長
している私。

明日の子育てへ
エネルギー
チャージ！

ワーク3

あなたのストレス解消法を紹介してみましょう！

Work



ワンポイントアドバイス 2

想像していた子育てと現実の子どもの姿に戸惑いやギャップはありませんか？ 親になったあなたが、最初は子育てがうまくできないと思っても当然です。子どもを愛する心があれば大丈夫です。完璧な子育てなんてありません。わが子でも思い通りにならないから難しいし、面白いのかも。

困ったら、周りの人に話すことから始めてみてはどうでしょう。

■ VII-3 自己肯定感を高めよう — 私のよいところ・子どものよいところ

エピソード1 お母さんどうしの会話です。



うちの子、ほんとに落ち着きがなくて、面白そうなものがあると、すぐとんでっちゃうの。迷子にもなったし、もういやなっちゃう。



うらやましい！ ヨウコちゃんは（ ）なのね。うちのケンタはおくびょうで、何をするにもすごく時間がかかるの。



ケンタちゃんは < > なのね。いいじゃない、まわりをよーく見てから行動するってことですよ。

ワーク1

上のエピソードの（ ）と< >に、プラスのイメージに変わるような言葉を入れてみましょう。

落ち着きがない → ()
 おくびょう → < >

Work

ワンポイントアドバイス 1

同じ行動でも、プラスとみるか、マイナスとみるかでは、ずいぶん違った印象になりますね。子どもはおとながかける言葉で「自分はどんな子か」という自己イメージをつくります。その子の持ち味、その子らしさを大切に、「よいところ」とみてあげると、子どもはプラスの自己イメージが持て、自己肯定感も育ちます。

ワーク2

視点を変えて短所を長所に —— 自分自身の性格を考えてみましょう。

- ① 私のいいところ、好きなところ（長所） *発表しません。短い言葉でたくさん書きましょう。

- ② 私のちょっと困ったところ、あまり好きでないところ（短所） *書いてもいいことだけでOK

- ③ 視点を変える“魔法”で、短所を長所に！ 交代でやってみましょう。

Aさん：「私、自分の（ 自分の短所を一つ ）っていうところが、ちょっといやなんです。

Bさん： ※「どういうときに、そう思うんですか？」など、質問もOK
 「でも、それって< >っていうことじゃないですか？」

➡ マイナスのイメージを、プラスに変えられる言葉をプレゼントしましょう。

➡ 魔法をかけてもらって、どんな気持ちか、お互いに話し合ってみましょう。

魔法をかけよう!

解説：自己肯定感とは

人間の「性格」は、遺伝子による部分が35～60%と言われています。生まれつきの「気質」というもので、ワンワン大きな声で泣く赤ちゃんもいれば、ウエンウエン、静かに泣き続ける子もいるでしょう。すぐに飛び出す子もいれば、周りを伺っている子もいます。遺伝子は気質、つまりその個々人の「特徴」をもたらしています。

この「特徴」は、良くも悪くもありません。その特徴について、プラスに表現して伝える親がいれば、その特徴はプラスなものとして発揮されます。逆に、マイナスなものとして注意されれば、マイナスなものとして結実していきます。元気に跳びはねている子に「活発でいいねえ」と親が言えれば、「活発な子」として伸びていき、「乱暴ね、止めなさい」といえば、「乱暴な子」として成長します。

「自己肯定感」は、当然、このプラスに注目された「特徴」が多ければ多いほど、確かなものになるわけです。

ワーク3

お子さんのことを考えてみましょう。

① お子さんは、自分をどんな子だと思っているでしょう？

※「まだ小さいし、考えたことないなあ」という方も、ときどき考えてみてくださいね。

② お子さんが、もし「自分のことが好きじゃない」としたら、あなたはどんな気持ちがするでしょう？

③ あなたのお子さんの「すてきなところ」(長所)は、どんなところですか？

④ あなたのお子さんの「ちょっと困ったところ」(短所)は、どんなところですか？

→ お隣の人どうして、③について“自慢”しましょう。

→ ④について、「視点を変える魔法」をかけましょう。

魔法をかけよう!



ワンポイントアドバイス 2

私たちは、子どもにかかわるとき、自分の持っているその子のイメージに影響されます。“何をやってものろい子”と思うか、“じっくり取りくむ子”と思うかでは、働きかけの仕方がきっと違いますね。その子の「いいところ、すてきなところ」を、大人たちがお互いに伝えあいましょう。きっとその子を見るみんなの目が違ってくるでしょう。もちろん、その子にたくさん言ってあげましょう。

エピソード1 昔こんなことがありました。

高1のミサさんはソフトボール部です。毎日一生懸命練習し、部活動後も1年生は片付けがあったり、時には先輩から筋トレのお誘いがあります。疲れた身体で自転車に乗って帰る前には、1年生同士でジュースを飲んで、ちょっと愚痴をこぼしたくなります。

家に着くとお母さんから「暗くなってからソフトボールはできないでしょ！何でこんなに遅いの。どうせバタンキューなら勉強もできないし、部活なんてやめちゃいなさい！」と何度も言われてしまいます。「遊んでいるわけではないのに……お母さんは私のことをわかってくれないんだわ!」と感じます。



～ 時が流れ、ミサさんはお母さんになりました ～

エピソード2 昨日こんなことがありました。



ミサさんの高校生の娘さんは、バスケ部で1年生ながらレギュラーとなり連日頑張っています。そんな頑張っている娘さんを応援したいのですが、暗くなっても帰宅しない日が多く、しっかり者の娘さんを信じてはいても、世間では女子高生が巻き込まれる事件が多いし、交通事故も心配です。

自分が親から怒られていた時のことを思い出し、そのときの親の気持ちがわかるのですが、「私の時代とは違うんだから。今の世の中は……」と、つつい娘には口うるさくなってしまいます。

ワーク1

Work

- ① 部活を頑張っている娘さんは、親にどうしてほしいと感じていると思いますか？



- ② 実際に、ミサさんのような親の立場なら、自分はどうしますか？

- ③ ミサさんが、娘に一番わかってほしいことは何ですか？ それは伝わっていると思いますか？

ワーク2

自分はどんな親？

Work

- ① 自分自身は、子どもに対してどんな親だと思いますか？
- ② 子どもからは、自分はどんな親だと思われると思いますか？
- ③ では、子どもにとってどんな親でありたい、子どもにどうみられたいですか？

ワーク3

子どもの頃の私

※書きたくないことは書かなくてよい

Work

- ① 自分はどんな子だったか（性格、好きなこと、嫌いなこと…）
- ② 親に叱られたり、ほめられたりしたことで、よく覚えていること、うれしかったこと
- ③ 親に感謝していること

ワーク4

親にかけてもらいたかった言葉は、どんな言葉ですか？ （現在の自分に対してでもOK）

Work



ワンポイントアドバイス

「親の目」と「子の目」

親が、わが子に、いつも一番伝えたいと思っていることは、どんな気持ちでしょう。生後間もない赤ちゃんが、よちよち歩き、学校に通い、いつしか自分の背を超えました。

親子は長い間、同じ空間と時間を共有しているはずなのに、あることについて、「親が見ているもの」と、「子どもの見ているもの」は、当たり前ですが、ずいぶん違います。自分の子どもの頃の記憶をたどり、「子どもの目線」を思い出してみるのも、お子さんとの絆を深めるためには、いいかもしれません。伝え方、表現の仕方が大切です。

今日の感想



エピソード1

ある中学の野球部の話。新チームのエース争いをしているA君、B君、2人の母親同士のトラブルが発生しました。エースに決まったA君に対し、B君の母親が「監督がA君の父親と知り合いなので、A君をえこひいきしている。なぜA君が背番号1なのか具体的に説明し、みんなの前でテストしそれを証明してほしい」と先生に申し出ました。A君の母親は、「B君の母親がくると、色々言うてるさいので、応援に来ないように先生から伝えてくれ」と言い出しました。他の親御さんからは、「どっちもどっちなので、先生何とかしてください」との訴えがありました。

子ども同士は、新チームで一緒に頑張ろうとしているのに残念です。



ワーク1

エピソード1より

Work

- ① この2人のお母さんの気持ちや行動をどう思いますか？
- ② もし自分が先生の立場なら、どんなことに配慮し、どう対応しますか？
- ③ 2人の子どもたちは、自分の母親にどうしてほしいと感じていると思いますか？



ワンポイントアドバイス

一番大切なのは子どもの気持ちです。子ども同士は、新チームで勝利を目指し一緒に頑張ろうとしています。「子どもが頑張れるためには、何が一番大切なのか」を、一緒に考えましょう。

2人のお母さんが、自分の子どもをかわいいと感じるのは、共通しています。同じようにチームの子どもたち、学校全体の子どもたちのことを、かわいいと感じてくださったら、「イイチーム」がつかれますね。

エピソード2

幼稚園に通う息子、今日は脚に青あざをつくって帰ってきました。「どうしたの？」と聞くと、Bくんとケンカしたとのこと。遊具で遊ぶ順番でケンカになったようです。夜、Bくんのママから電話。「あなたのお子さんがうちの子をぶって、腕に青あざができたんです。謝ってください」とのこと。うちの子だってケガをしているし、子どものケンカに親が口をはさむべきではないと思うのですが……。もう、Bくんと遊ばないように言おうかしら……。

幼稚園の先生からも何も聞いてないし……。

ワーク2

エピソード2より

あなたがこのお母さんならば、どのように対応しますか？

- ①自分の子どもへ
- ②B君のママへ
- ③幼稚園へ

Work

日頃から園との信頼関係だけでなく、親同士も近い関係を築いていれば、もっと違う展開になったことでしょう。子どもを中心に温かい眼差しのネットワークをつくりたいですね！

《みんなで育てるために》「ママたちのつぶやき」①

- ・「ママたちのおつき合いがとっても苦手な私。そういうママもいるのをわかってほしい。園の行事のたびに、気が重くなります。行事がもっと少なくなればいいのに……。」
- ・「クラスのママたちは、毎日のようにLINEでやりとりしています。便利なこともあるけど、入ってないママは何となくグループの外っていう感じ。読みたくない時もあるんです。」

ワーク3

LINE上のママ友同士のトラブルが、大きな事件に発展したと言われたことがありました。このような事例について、どんなことを感じますか？

Work

《みんなで育てるために》「ママたちのつぶやき」②

- ・「わが子がいじめられていることを、私は全然知らなかったのに、クラスのお母さんがお子さんから聞いて教えてくれました。懇談会でも、そのお母さんが発言してくれて、うちの子へのいじめは無くなりました。子どもが話してくれなかったのはショックだったけど、色々な人が見ていてくれてありがたいと、つくづく思いました…。」

ワーク4

パパ友、ママ友の態度や言葉で、うれしかったこと、ありがたいと思ったことはどんなこと？

Work

<園長先生からの一言メッセージ>

普段からパパたちに「子どもと関わらないのは、もったいないですよ」「祖父母が子育てに協力して下さったら、オーバーに感謝しましょう」などと伝えています。子どものことは妻任せで自分は仕事を懸命にすることが家族への愛とと思っているパパも、子どもから「保育参加に来て」「パパ友のバーベキューに行こう」と言われ、仕方なく参加してみると、楽しい仲間の輪に巻き込まれていくようです。卒園して学区が異なっても何かにつけて親子で集合して遊んでいます。自分が親になるまで子どもの世界に縁がなかったパパ、ママも、園は親としての成長の場でもあります。子どもを中心にワイワイ、ガヤガヤと子育てを楽しみましょう。

ねらい

- 普段の子どもとの会話を振り返り、子どもの気持ちを考える。
- 親の気持ちを伝える『わたしメッセージ』について学ぶ。

時 間	指 導 展 開	準 備
導 入 10分	<p>◆ 雰囲気づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 簡単なゲームで雰囲気をほぐす。 ○ 4～6人のグループになり、自己紹介をする。 	ネームプレート
展 開 20分	<p>◆ ロールプレイ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エピソードを読む。 ○ 普段の子どもとの会話を振り返る。 ○ フミにかける言葉を考え、ワークシートに記入する。《ワーク1》 〈例〉「フミ、いつまで遊んでいるの！」 「いい加減にしなさい！帰るよ！」 ○ グループ内で、[母親]役、[フミ]役に分かれて、ロールプレイを行う。 フミのセリフ：まだ帰りたくない！ 母親のセリフ：[フミ]役の人がワーク1に記入した言葉 ※ [母親] 役、[フミ] 役を入れ替えて、ロールプレイを行う。 ○ ロールプレイを通して、母親の言葉（ワーク1に記入した言葉）を聞いたフミの気持ちを考え、ワークシートに記入する。《ワーク2》 〈例〉“また怒ってる…” “まだ遊びたいのに、イヤだなあ” ○ ロールプレイを通して、感じたことをグループ内で発表し合う。 	ワークシート 役割のカード [親]・[子]
20分	<p>◆ 学び・話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ワンポイントアドバイス1、2を読む。 ○ 『あなたメッセージ』と『わたしメッセージ』について学ぶ。 ○ 2つのメッセージの違い、気づいたことをグループ内で話し合い、代表者が発表する。 ○ フミに伝える『わたしメッセージ』を考え、ワークシートに記入し、グループ内で発表し合う。《ワーク3》 〈例〉「お母さんはね、フミが帰らないと、お客さんに会うことができなくて、困るんだよ」 ● ワンポイントアドバイス3を読む。 ○ “ありがとう”や“うれしいよ”などの『わたしメッセージ』について学ぶ。 ○ “ありがとう”や“うれしいよ”などの『わたしメッセージ』を考え、ワークシートに記入し、グループ内で発表し合う。《ワーク4》 	
まとめ 10分	<p>◆ プログラムの振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の感想をワークシートに記入し、発表し合う。 ○ 振り返り用紙に今日の感想を記入する。 ● 振り返り用紙を回収する。 	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

親としての自分自身を考えるプログラム

ねらい

- 「怒り」にはもとなる感情があること、「叱る」という行為の意味を理解する。
- 自分の「怒り」の表現の特徴を理解し、うまくつき合う方法を考える。

時間	指導展開	準備
導入 10分	<p>◆趣旨説明と雰囲気づくり</p> <p>○4～6人のグループに分け、自己紹介をする。 例：氏名、子どもの名前・年齢、すてきだなと思う点一つ</p> <p>●全員に投げかけ：「子育ての中で、お子さんをほめるのと叱るのと、どっちがむずかしいなと思いますか？」 ⇒ どちらかに手を挙げてもらい、何人かにその理由を言ってもらう。</p>	ネームプレート
展開 10分	<p>《ワーク1》</p> <p>○エピソード1を講師が読み上げたあと、①母親の気持ち、②子どもに伝わったことを想像し、シートに各自記入。 例：①早く出かけないと仕事に遅れてとても困る。②気持ちは伝わっていない。お母さんは怒っているとだけ感じる。</p> <p>○記入したことをもとに、グループで話し合う。 ●話し合ったことを発表してもらい、「怒り」にはその元になる様々な感情があることに気づいてもらう（ワンポイントアドバイス1）。</p>	ワークシート 黒板・ホワイトボード *共有のための板書
10分	<p>《ワーク2》</p> <p>●「わたしメッセージ」について簡単に説明し、親の状況や気持ちを率直に言うとうなるか考えて記入してもらおう。 例：お母さんは、〇〇ちゃんが早く出かける支度をしてくれないと、お仕事に遅れてとても困っちゃう。</p> <p>○各自が記入したものを発表し、それが子どもにとってエピソード1の言葉とどう違うか話し合う。 ●何人かに発表してもらい、コメントする。 例：母親が急かす理由や困っていることが子どもに伝わる／母親が自分を嫌いだから怒っているのではないことがわかる</p>	本冊子VII-1(1)を参考資料として配布
15分	<p>◆学び</p> <p>●ワンポイントアドバイス2について説明する。車道に飛び出した子どもを叱る場合などを例に示す。</p> <p>《ワーク3》</p> <p>○最近自分が「怒った」ときのことを思い出し、話し合う。 ●1～2人に話し合いの様子あるいは自分の例を発表してもらおう。</p>	
まとめ 10分	<p>●エピソード2を読み上げ、「本当に、怒りの感情は自分でも扱いにくいですね」などと言葉をつなぎ、ワンポイントアドバイス3を説明する。 ※ ①は、ワーク1の①が入る。 ●②について各自考え、記入してもらおう。 ⇒ 参加者の雰囲気によっては、話し合ってもらってもよい。 ●③を説明し、最後の*を読み、まとめとする。</p>	
5分	<p>◆振り返り</p> <p>●振り返り用紙に感想を記入してもらい、回収する。</p>	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

ねらい

- 子育ての辛いことを打ち明け合い、ストレスを発散するとともに、呼吸法によるストレスマネジメントを体験し、ストレス解消法について知識を広げる。
- 「子育て」での楽しさや喜び、頑張っていることを挙げ、自分への勇気づけを行う。

時間	指導展開	準備
導入 10分	<p>◆雰囲気づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○5～6人のグループになり、円になり、肩をたたき合う。背中を優しくなであう。(触れあうことを行い、身体的距離を縮めることによって、心理的距離も近づける。) ○グループで自己紹介をする。 	ネームプレート
展開 15分	<p>●最初に右下の「先輩ママが語る あるある! こんな瞬間(とき)」を読み、こんなことはないか、考えてもらう。</p> <p>●今日のワークで知りえたことは、この時間と場所に限定し、他言しないという信頼を参加者と共有し、安心して語ることができる環境設定をする。</p> <p>◆ワーク1 「子育て」でつらいなあ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ワークシート1に記入する。 <p>◆話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループでワーク1について語り合い、「あるある」話題を共有する。 ●多くの母親がさまざまな悩みを抱えていることを理解し、一人で悩んでいるのではないことを実感してもらう。 	ワークシート
5分	<p>◆体験してみる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ワンポイントアドバイス1の「ストレス解消法!」を読み、実際にイメージしながら行ってみる 	
10分	<p>◆ワーク2 「子育て」で楽しい、嬉しい、頑張った を客観化</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ワーク2に2つ書き込む。 <p>◆語り合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ワーク2について語り合い、共感し合う。 	
10分	<p>◆ワーク3 ストレス解消法の紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ○買い物、スイーツ、散歩など、自分なりのストレス解消法をあげる。 <p>◆紹介し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループでストレス解消法をそれぞれ紹介しあう。 ○グループで出た意見をまとめ、発表し、参加者全体で共有する。 	
5分	<p>◆理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ワンポイントアドバイス2を読み、一人で悩まず、今日のように語り合うことの大切さを伝える。 	
まとめ 5分	<p>◆振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○振り返り用紙に今日の感想を記入する。 	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

ねらい

- 同じ行動特性が、見る視点を変えると長所にも短所にもなることを理解する。
- 自分や子どもの短所とみている特性を、長所にとらえ直す体験をする。

時間	指導展開	準備
導入 5分	◆趣旨説明など ○4～6人のグループに分け、自己紹介をする。 例：氏名、子どもの名前・年齢・好きな遊びなど	
展開 25分	《ワーク1》 ○エピソード1を講師が読み上げたあと、プラスの言葉を考えて、シートに各自記入。 例：落ち着きがない⇒(好奇心旺盛)、おくびょう⇒<慎重> ●記入したことを2, 3人に言ってもらい、ワンポイントアドバイス1の説明をする。 《ワーク2》 視点を変えて短所を長所に(親自身のことを考える) ①、②：○自分の長所と短所を考えて記入する。 例：①明るい、まじめ ②頼まれると断れない ●長所は書きにくいかもしれないので、「発表しないので遠慮なくどうぞ」、「どんなことでもいいですよ」「私の長所はあいさつがちゃんとできることかな」などの言葉をかける。 ③：●「誰にでも短所はありますよね。でもそれも自分の大切な一部かもしれません。自分の好きでないところに魔法をかけてどうなるか、やってみましょう！」など、楽しくワークができるように声をかけ、やり方を説明する。 ○2人1組になり、交替でAさん・Bさん役をする。 ⇒ 長所に変えてもらってどんな気持ちがするか、話し合う。 ●体験を共有するために、何人かに発表してもらおう。	ワークシート 黒板・ホワイトボード *共有のための板書
5分	◆学び ●「解説：自己肯定感とは」について説明する。	*グループの人数によっては3人でもよいし、グループ全体でやってもよい。
20分	《ワーク3》 子どもについて考える。 ○自分の子どものことについて考え、①～④について各自記入する。 ①：●書き込めた人に手を挙げてもらい、発言してもらおう。 ⇒ 年齢にもよるが、わが子がどんな自己イメージを持っているか、そのイメージがプラスかマイナスかについて、日頃あまり考えていないことに気づいてもらい、関心を持つようにアドバイス。 ②：●何人かに発言してもらおう。 例：悲しい、さびしい、自分の育て方が悪かった?…… ③：○グループ内で発表する。 ●親が子どものすてきなところを他人に話すのは決して恥ずかしいことではない、わが子のよさを知らない方が困る、おおいに“自慢”しましょうなどと声をかける。 ④：○グループ内で発表し、他のメンバーに魔法をかけてもらおう。	*時間がなければ、③、④とも2人1組でもよい。
まとめ 5分	◆まとめ ●ワンポイントアドバイス2をもとに、まとめのコメントをする。 ◆振り返り ●振り返り用紙に感想を記入してもらい、回収する。	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

ねらい

- 自分の“子どもの目線”を思い出し、子どもとの絆を深める。
*ワークは、グループでも、両隣の人との話し合いでもよい。

時 間	指 導 展 開	準 備
導 入 20分	<p>◆プログラムの趣旨説明</p> <p>《ワーク1》 エピソード1、2を読んで考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●何人かに自分の記入したことを発表してもらう。 <p>※親と子の立場に立って、それぞれの思いを理解し共感する。</p>	ホワイトボード・黒板など ワークシート
展 開 10分	<p>《ワーク2》 親としての自分を改めて見つめ、自分になりたかった親に、今の自分になっているのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○各自がシートに記入したことをもとに話し合う。 ●何人かに発表してもらい、ホワイトボード等を書く。 ○同じ親として他の人が考えていることを知り、共感したりする。 	意見のポイント を板書
5分	<p>《ワーク3》 子ども頃の自分を思い出し、子どもの目線で考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ○各自がシートに記入する。 	
10分	<p>《ワーク4》 子どもだった自分が親にかけてもらいたかった言葉を思い出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○記入した部分だけを折り返し隣の方と交換する。 ○親になったつもりで、隣の方が望んでいる言葉をかける。 <p>自分にかけてもらいたい言葉もかける。</p>	記入した部分だけが隣の人に見えるように配慮
5分	<p>◆まとめ</p> <p>《ワンポイントアドバイスについて》</p> <p>※子ども目線を入れた伝え方、表現の仕方、子どもが素直に愛を受け入れることをイメージし、自分の愛する子どもに、自分の思いを上手に伝える術を考える。</p>	たくさんのポジティブワードが だせるような雰囲気
振り返り 5分	<p>◆振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今日の感想をワークシートに記入する。 ●振り返り用紙に今日の感想を記入してもらい、回収する。 	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

ねらい

●子どもを取りまくそれぞれの立場を考える

*ワークは、グループでも、両隣の人との話し合いでもよい。

時 間	指 導 展 開	準 備
導 入 15分	<p>◆プログラムの趣旨説明</p> <p>《ワーク1》 エピソード1を読んで考える。</p> <p>○何人かに自分の記入したことを発表してもらう。</p> <p>※自分の意見を述べるとともに、人の意見に耳と心を傾けることを考える。</p>	ホワイトボード・黒板など ワークシート
展 開 10分	<p>《ワンポイントアドバイスの説明》</p> <p>※子どもを大切に思う気持ちは誰も同じ。子どもの立場、他人の立場を理解する。</p>	
10分	<p>《ワーク2》 親の言い分を聞き、改めて何が大切かを考える。</p> <p>○各自がシートに記入したことをもとに話し合う。</p> <p>《みんなで育てるために》</p> <p>○「ママたちのつぶやき」「パパたちの活躍」の例を読み、他にどんなことがあるかを出し合う。</p>	意見のポイントを板書
10分	<p>《ワーク3》 自分はどんな親なのかを改めて考える。</p> <p>○近年子ども同士、親同士のいじめが問題になっていることをふまえ、子育てのために、周囲とどんなかわり方が大切かを考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ある県の小学校では、複数の子どもをもつ母親2人が連続して自殺するということがありました。無料通信アプリLINE上でのいじめがあったとも言われました。子をもつ親が子を残して自殺することは衝撃的でした。</p> </div> <p>○隣の人と、シートに書いた「パパ友、ママ友の態度や言葉で、うれしかったこと、ありがたいと思ったこと」を、友達になったつもりで互いに言い合う。</p>	ポジティブワードが出し合えるような雰囲気
10分	<p>◆まとめ</p> <p>《園長先生からの一言メッセージ》</p> <p>○メッセージをもとに、子育てのために自分のできそうな周囲へのかかわり方を話し合う。</p> <p>●発表してもらってもよい。</p> <p>※自分がやってもらってうれしかったことは、人にやってあげても喜ばれる。まずできることから、やってみることが大切だと確認する。</p>	キーワードの板書
振り返り 5分	<p>◆振り返り</p> <p>●振り返り用紙に今日の感想を記入してもらい、回収する。</p>	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター