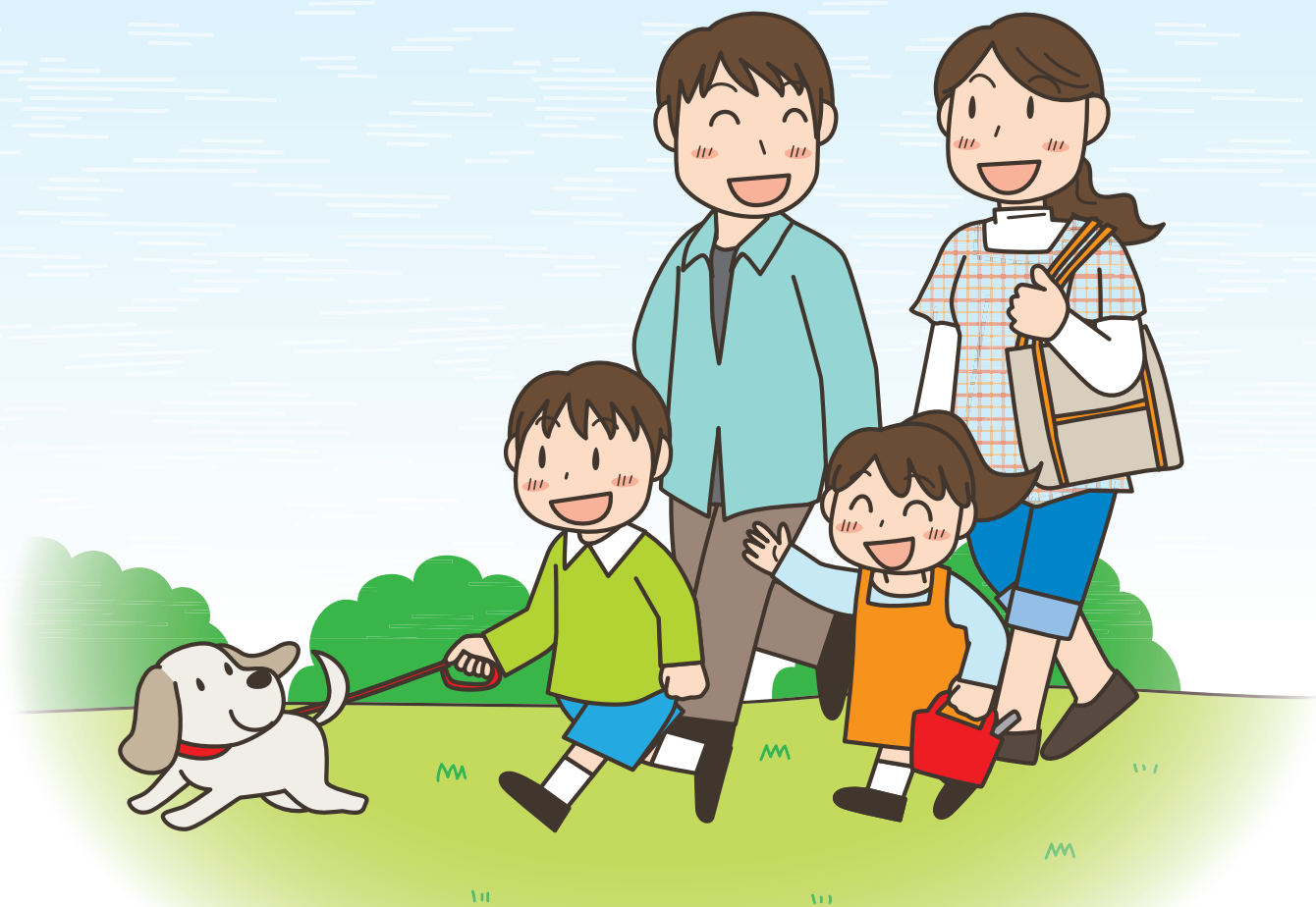


やまなし
ワクワク

子育て 親育ち プログラム



山梨県教育委員会

「やまなしワクワク子育て親育ちプログラム」発刊にあたって



依然として進行する少子化は、本県地域活力の低下をもたらす大きな要因であり、その対策は急務です。親が子育ての不安や悩みを解消し、自信をもって子に向き合い、子育てに楽しさを感じる姿をロールモデルとして「子育てに期待をもつ若者を育む」ことは、社会全体で取り組むべき重要課題です。

山梨県教育委員会では子育て中の親を支援するために、子育て相談総合窓口「かるがも」の設置のほか、これまで様々な機会を活用して、子育て講座の開催や地域で家庭教育や子育てを支援する「子育て支援リーダー」の育成などを行ってきました。

また、こうした講座等に参加できない方への支援として、幼児教育番組の放映も行っています。さらに、平成19年度には全国に先駆け、親同士が子育てについて学び合うための教材「やまなし『親』学習プログラム」を発刊いたしました。

今年度は、このプログラムを全面的に見直し、乳幼児期から中学生の子どもをもつ保護者対象のプログラムや中学生・高校生を対象としたプログラムに加え、親として自分自身を考えるプログラムや将来親となる若者を対象としたプログラムを導入し、自己肯定感を高めることを基本コンセプトとした冊子を作成いたしました。

本冊子は、県内各幼稚園・保育所、小中高等学校、大学などに配布するほか、県のホームページに掲載し利用促進を図ってまいります。また、リング綴じとし、発刊後も時代の要請に応え、随時情報が更新できるものいたしました。

今後、各学校におけるPTA等の家庭教育に関する講座や、地域の子育てグループの学習会、企業の若者を対象とした講座等々、様々な機会に積極的に活用していただき、多くの親が子育ての楽しさを実感し、地域や家庭の絆や教育力の向上につながるるとともに、「子育て＝大変」という意識から「子育て＝楽しみ」という意識をもつ若者が増えることを期待しています。

結びに、本プログラムの開発・作成に多大なご尽力をいただきました、作成委員会の池田政子山梨県立大学特任教授を始め、各委員の皆様並びに関係各位に、心より感謝申し上げます、発刊にあたっての挨拶といたします。

山梨県教育委員会
教育長 阿 部 邦 彦

ごあいさつ



今年4月から、子ども・子育て支援の新しい制度が始まりました。その理念には、子どもたち一人ひとりがかけがえのない個性ある存在として認められ、自己肯定感を持って育まれるような環境の整備が、社会全体の責任であることが掲げられました。

また、子育て支援の意義を、保護者が「子育ての権利を享受することが可能となるよう、地域や社会が保護者に寄り添い、子育てに対する負担や不安、孤立感を和らげることを通じて、保護者が自己肯定感を持ちながら子どもと向き合える環境を整え、親としての成長を支援し、子育てや子どもの成長に喜びや生きがいを感じることができる」としています。

本プログラムは、若い世代の人々にも子育てを楽しいものと受けとめてほしい、子育て中の人々には、子育てにがんばっている「自分」をもっと認め、自己肯定感をもってほしいという願いから、あらたに若者向け、また親としての自分自身をふり返るプログラムも組み込みました。

前プログラムと同様、忙しい毎日の中で少し時間をさいて、仲間どうしでおしゃべりしながら、親としての自分の姿や子どもの姿についてふり返り、なにか新しい「気づき」を得ていただければ嬉しいです。

作成委員のみなさんは、保育や教育の現場に長年携わり、山梨の子どもたち、お母さん・お父さんたちを見守ってきた方々です。一つ一つのプログラムには、子どもたち、若い人々へのそれぞれの思い、保護者の方々に対する心からの励ましや応援の気持ちが込められています。

子育ては、いのちの営みですね。「子どもって面白い」、「子育てって楽しい」と感じる人が多いほど、その地域は本当の意味で「豊か」なのではないでしょうか。

さまざまな場でこのプログラムを活用していただき、みんながいのちを大切に思い、子育てに奮闘しているママたち、パパたちを支えてくださること、そしてそのような姿から、子どもたちが、いのちを育むことの尊さや、自分が大切にされていることを実感できる――そんな良い循環がつけられるよう願っています。

山梨県立大学地域研究交流センター
特任教授 池田政子

「やまなしワクワク子育て親育ちプログラム」概要

1. 目的

全国と同様に山梨県も少子高齢化は著しく、地域活力の低下をもたらす大きな問題であり、様々な対策を講じています。少子化の背景・要因は幅広い分野にわたることから、ライフステージに応じ切れ目なく、総合的に対応を図っていくことが必要ですが、特に、子育て世代、さらにこれからの子育てを担う若者の世代については意識を変えることが重要ではないでしょうか。「子どもがいると時間的制約がある」や「経済的負担感が大きい」等、「子育て」に対するマイナスイメージを払拭し、子どもを産み育てることによって、自分自身も子どもと共に人間として成長し、自分の「生活の質も向上する」という意識の変革を訴えていきたいと思えます。

そこで県教育委員会では、ワクワク子育て親育ちプロジェクト事業の一環として、「自己肯定感を高める」をコンセプトとして、次のような願いをもって本誌を発刊することとしました。

- ・子育てについて学び合い、子を愛し、育み、子育ての喜びを感じる親が多くなってほしい
- ・親が自分自身を見つめなおすきっかけとなり、自信をもって子育てに取り組んでほしい
- ・楽しく子育てする親の姿をロールモデルにし、多くの子どもや若者に、将来への希望を抱いてほしい

親同士が学び合うことによって子育ての不安や悩みを解消し、自信をもって子どもに向き合い、多くの親に子育ての楽しさを実感してもらうために、本誌を利用してほしいと願います。また、将来、親になる若者や中学生・高校生に対しても、子育ての不安を取り除き、将来、子どもを育てていくという夢をもつことによって、少子化に歯止めがかかることも期待しています。

2. 「ワクワク子育て親育ちのプログラム」の特徴

山梨に住む「子育て」に関わる方々、そして将来ぜひ「子育て」に関わって欲しい若者世代を対象とし、親同士や若者同士が子育てについて、主体的に共に学びあうためのプログラムです。学校の授業だけでなく、保護者会やPTAの研修会、子育て支援者による集会、企業の研修会などで、幅広く活用いただきたいと思えます。

特徴は、学識経験者を招いて講師の話を聴講する講義型ではなく、このプログラムを利用して、自分のこととして参加しながら学び合い、手軽に楽しく、自分自身を振り返りながら主体的に学ぶところにあります。今回の事業では、このプログラムを上手に活用していただくために、ファシリテーター（参加者の自主性を促し、活動を円滑に進める進行役）の養成も行います。自身の意見を押し付けるのではなく、身近な者同士、様々な意見を活発に言い合える雰囲気の中で、この学習活動は進められます。

3. 「ワクワク子育て親育ちプログラム」の内容

山梨県は全国に先駆け、平成20年に「やまなし『親』学習プログラム」を発刊し、親自身が子育てについて学び合うための教材を発刊し話題となりました。今回は、このプログラムを全面的に見直し、乳幼児期から中学生という子どもの年齢による親向け学習プログラムに加え、親としての自分自身を考えるプログラムを導入し、人として生きる自分の姿を、客観的に見つめ、自己肯定感を高める内容を含めました。さらに、中学生・高校生を対象としたプログラムだけでなく、若者を対象としたプログラムを導入し、多様な子育て支援策を紹介するとともに、自分自身の子どもの頃を振り返りつつ、子育ての夢を広げられるような楽しいプログラムも設定しました。

4. 「ワクワク子育て親育ちプログラム」の構成

この学習プログラムは、受講される方々を、子どもの年齢（Ⅰ～Ⅳ）によって対象を分類した保護者向けのプログラム、また将来、親となる中学生・高校生（Ⅴ）向けのプログラムとしました。各プログラムでは、「こころ」「からだ」「コミュニケーション」「生活」「家族」の5領域に分け、子どもの年齢によっておこなう様々な課題を取り上げました。

- Ⅰ. 乳幼児期の子どもをもつ保護者対象のプログラム
- Ⅱ. 小学校低学年の子どもをもつ保護者対象のプログラム
- Ⅲ. 小学校高学年の子どもをもつ保護者対象のプログラム
- Ⅳ. 中学生の子どもをもつ保護者対象のプログラム
- Ⅴ. 中学生・高校生を対象としたプログラム

さらに、近い将来に親となる若者やすべての親を対象としたプログラムのなかで、それぞれ課題を提示しました。

- Ⅵ. 将来親となる若者を対象としたプログラム
- Ⅶ. 親としての自分自身を考えるプログラム

全部で36プログラムを提供しましたので、集まった方たちの興味や問題意識に基づいて、プログラムを選択いただきたいと思います。

	1. こころ	2. からだ	3. コミュニケーション	4. 生活	5. 家族
Ⅰ. 乳幼児をもつ親	子どもの自主性を育てましょう！	からだを使ってあそぼうよ	受け止めて、子どもの気持ち考えよう言葉かけ	いきいき生活リズムとトイレ・トレーニング	ママとパパで語り合おう
Ⅱ. 小学生を（低学年）もつ親	子どもを勇気づける子育てを心がけましょう	親子で体を動かそう	子どもの言葉を受け止めよう	朝ごはんは何を食べていますか？	家族の一員として「お手伝い」をしていますか
Ⅲ. 小学生を（高学年）もつ親	自立しようとするわが子のサポーターに	からだの中で大人になる準備が始まりました	思春期を迎えようとしている子どもとの関わり	早寝早起き、できていますか？	お父さん、お母さんってどんな存在？
Ⅳ. 中学生をもつ親	私を拒否するわが子への対応	子どもたちのからだを守る	思春期の子どもとのコミュニケーションのとり方は？	携帯電話とスマートフォン	課題の分離 本当は誰の問題なの？
Ⅴ. 将来、親になる中学生・高校生	親からの自立	お母さんになるってどんな感じ？	親として育つ	働くことってどんなこと	親になることについて考える
Ⅵ. 将来、親になる若者	私の未来予想図	子どもと一緒に育てるために	子どもと一緒に！どこに行こう？何しよう？	素敵な関係を築くために「デートDV」って？	有効活用！ 子育てサポート体制
Ⅶ. 親としての自分自身を考える	コミュニケーション (1)わたしメッセージ (2)「怒る」から「伝える」へ	本音で語ろう	自己肯定感を高めよう	子ども時代の自分、親としての自分を振り返ろう	みんなで育てるためのコミュニケーション

各プログラムは、見開き2ページのワークシートとそのプログラムの進め方（展開例）1ページから構成しています。増す刷りしたワークシートを使って、進め方を参考に進めてください。ワークシートには誰でも思い当たるようなエピソードや、参加者が自分で書き込むワークやチェックリスト、そしてワンポイントアドバイスとして参考になるような資料や説明が載っています。グループで話し合ったり、ロールプレイをしたり、ぜひ、皆さんが主体的に学び合い、少し愚痴を言い合ってください。そして、反省するばかりではなく、明日へ向かう「子育てのエネルギーが充電」できるように、楽しく進めていただくと大変嬉しく存じます。

また、巻末には、参考文献や子育て支援関連の情報も掲載しました。ぜひ、ご活用ください。


ワークシート例

I
乳幼児期の子どもをもつ保護者の方を対象としたプログラム

1-1 ころこ **子どもの自主性を育てましょう!** 一待ってました! いやいや&やるやる篇

エピソード 1

2歳になったばかりのココロちゃん。この頃なんでも自分でやりたがりです。必ず失敗してこぼすのに、牛乳を自分でコップに入れようとしてます。今朝もお父さんが「こぼすといけないから、パパに入れてあげるよ」と言うと、「いやー! ほくがするー!」でも結局、ひちゃひちゃに。お父さんは、「だから言ったじゃないか」と怒ってしまいました。



ワーク1

●このお父さんは、どんな気持ちだと思いますか?

●では、ココロちゃんの気持ちはどうでしょう?
子どもの成長、育つ姿という点からも考えてみましょう。

→ 話し合ってみましょう。


ワンポイントアドバイス 1 2～3歳の子どもは「わからずやさん」で「やりたがりやさん」

「いや!」「ジブンでやるー!」はお子さん自身の意欲や自主性の育っている証拠。親から少しずつ自立して、「世界中にただ一人の“自分”をつくっていくよ」という宣言です。だから、初めての「いや!」は「第2の誕生日」。喜んであげましょう。そして、そこで育てたご自分をほめてあげましょうね。

エピソード 2 **あるお母さんは……**

2歳の子です。もっと前から、いろいろやりたがることは確かにあったけど、親が「だめよ」と言えば、やめてたんですよ。それがこのあいた突然、パンツをどうしても自分ではくと言い出しました。なかなかちゃんとはげないで、家を出る時間なのになって、だんだんイライラしてきてしまっ……

でも、うまくできないのに、一生懸命はこうしている姿を見ていたら、ああ、大きくなったなああって、なんだかじんとしてきました。



2 やまなしワクワク子育て親育ちプログラム

ワンポイントアドバイス 2

子どもは、自分ができないこともやりたがりです。でも「自分でやる!」という気持ちを大切に、たとえ失敗しても「今夜はがんばろうね」と励ましてあげよう。だって、子どもが自分自身で学ぶ機会なのですから。

大人にとっては、「困る」こと、イライラすることも多いけれど、知恵と工夫でやりたい気持ちを満足させてあげられれば、自主性や意欲、チャレンジする心、探究心、そして自己肯定感など、きっとたくさん大切なものをプレゼントできるでしょう。

●やる気を認めてあげる
「自分でしたいんだね、えらいね」

●工夫する
・牛乳を少なくしておく
・こぼしてもいいように、お皿の上にコップを置く

●援助する
「パパにもお手伝いさせて」

●「失敗も学習」と気持ちを切り替える
見守る

牛乳をコップに入れたい!

もちろん、「だめなことだめ!」、まだわからないと思わずに、その理由も言って、くり返し伝えましょう。親の心からの言葉は、子ども心にしみ込んで、いつか必要な時に、きっと思い出すでしょう。

そうは言っても、「わからずやさん」や「やりたがりやさん」につき合うのは、なかなか大変! 親だっ子子どもと同じ、「育つ」ものですね。みんなで大変さを共有し、アドバイスし合いましょ。

ワーク2

交代でAさん役、Bさん役になってインタビューし合いましょ。3人でもOKです。

Work

Aさん：もう、うちの子、わからずやさん（やりたがりやさん）でいやになっちゃいます。だって、（お子さんの様子）なんです。

Bさん：① そうなんですね。そういうとき、どんな気持ちですか?
② お子さんはどうしていますか? それで、お父さんはどんな気持ちだと思いますか?
③ どんなふうにできたら、いいと思いますか?

→ 話し合ってみましょう。

3 やまなしワクワク子育て親育ちプログラム

山梨県教育委員会のホームページからもダウンロードできます

5. テキストの使い方

講師役の方からの一方的なコメントに偏ることなく、参加者が互いに子育てについてのさまざまな問題について学びあう機会にしてください。

- ①取り上げたいテーマの「ワークシート」(見開き2ページ)をコピーし、必要に応じて、追加資料も配布する。
- ②該当の「学習プログラムの進め方」を参考に、アイスブレイキング等で、楽しく話し合える雰囲気をつくる。そしてここでの話は他言しないという安心感は絶対的な前提です。(5～10分)
- ③「ワークシート」を利用して、参加型学習を進める。(30～40分)
- ④「振り返り用紙」(p.116)を配り、参加者に学習会を評価してもらい回収すると、プログラムを進めた方(ファシリテーター)の振り返りにも使っていただけます。(10分)
- ⑤「ワークシート」は参加者が持ち帰り、家庭でも話し合ってください。
- ⑥各プログラムは60分程度です。進め方を参考に、全て実施するのではなくても大丈夫です。時間配分を工夫してください。

学習プログラムの進め方

時間	指導展開	準備
導入 5分	●所属気づくり ○4～5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、自分の好きな物・ことを一つ ●自分の子どもが「わからずやさん、真っ黒中」という人に手を挙げてもらい、2～3人に、そういう時自分がどんな気持ちになるか、言ってもらおう。	
展開 20分	【ワーク1】 ○エピソード1を講師が読み上げたあと、父親の気持ち、子どもの気持ちと成長という視点からみな変え考え、シートに各自記入。 +成長という視点からみな子どもの姿 (例) だんなに自分でいいことが増えてきた 自己主張ができるようになってきた ○グループ内で、記入した内容をもとに、話し合う。 ●親の気持ちについて、どんな話が出たか発表してもらおう。 ●子どもの気持ちや家について、発表してもらおう。	ワークシート
学び 10分	●フリップカードアドバイス1、エピソード2を読み、2～3歳の子ども「反抗」は、発達の前段階であり、自己形成の第一歩であること、親は成長を喜んであげたいことを話す。 ●フリップカードアドバイス2を読み、自分でしたい気持ちを押しつけてしまうと、自主性の芽を萎んでしまうこと、やりたい気持ちを満たすいろいろな対応があることを説明する。	
まとめ 10分	【ワーク2】 この時期、大変なのは自分だけではないことに気づき、親の気持ちをもみんなで共有し、自分の子どもの気持ちも理解する。 ○2人1組で、聞き手と話し手になり、交換でインタビューし合う。インタビューを終えたら、お互いに感想を話し合う。 ●どこか1組のワークの内容を全体に紹介してもらい、まとめのコメントをする。	グループ内でペアを組んでもらう。人数によっては3人1組でもよい。
振り返り 5分	●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

6. プログラムに使われている用語

●アイスブレイキング

初めて出会った人同士がスムーズに活動に入れるようなきっかけをつくる技法です。見知らぬ者同士がお互いに緊張を和らげ、意見が述べられやすい雰囲気をつくるために行います。

●ロールプレイ

体験学習の1つで、ロール(役割)を演ずるといった疑似体験を通して、概念的にというよりも、演習し、実感としてわかるということを経験とした学習方法です。

目次

「やまなしワクワク子育て親育ちプログラム」発刊にあたって
「やまなしワクワク子育て親育ちプログラム」概要

学習プログラム（ワークシート）

〈プログラムの進め方〉

I 乳幼児期の子どもをもつ保護者の方を対象としたプログラム

I-1	子どもの自主性を育てましょう！ - 待ってました！いやいや&やるやる期	2	〈76〉
I-2	からだを使って遊ぼうよ！	4	〈77〉
I-3	受けとめて 子どもの気持ち、考えよう 言葉かけ	6	〈78〉
I-4	いきいき生活リズムとトイレ・トレーニング	8	〈79〉
I-5	ママとパパで語り合おう！	10	〈80〉

II 小学生低学年の子どもをもつ保護者の方を対象としたプログラム

II-1	子どもを勇気づける子育てを心がけましょう	12	〈81〉
II-2	親子で体を動かそう	14	〈82〉
II-3	子どもの言葉を受け止めよう	16	〈83〉
II-4	朝ごはんは何を食べていますか？	18	〈84〉
II-5	家族の一員として、『お手伝い』をしていますか？	20	〈85〉

III 小学生高学年の子どもをもつ保護者の方を対象としたプログラム

III-1	自立しようとするわが子のサポーターに	22	〈86〉
III-2	からだの中で大人になる準備が始まりました	24	〈87〉
III-3	思春期を迎えようとしている子どもとの関わり	26	〈88〉
III-4	早寝早起き、できていますか？	28	〈89〉
III-5	お父さん、お母さんってどんな存在？ ～「育児」は「育自」～	30	〈90〉

IV 中学生の子どもをもつ保護者の方を対象としたプログラム

IV-1	私を拒否するわが子への対応	32	〈91〉
IV-2	子どもたちのからだを守る ～思春期のダイエット～	34	〈92〉
IV-3	思春期の子どもとのコミュニケーションのとり方は？	36	〈93〉
IV-4	携帯電話とスマートフォン	38	〈94〉
IV-5	課題の分離 ～本当は誰の問題なの？	40	〈95〉

V 将来「親」になる中学生、高校生を対象としたプログラム

V-1	親からの自立	42	〈98〉
V-2	お母さんになるってどんな感じ？	44	〈99〉
V-3	親として育つ	46	〈100〉
V-4	働くことってどんなこと	48	〈101〉
V-5	親になることについて考える ～家族はかけがえのないもの	50	〈102〉

VI 将来「親」になる若者を対象としたプログラム

VI-1	私の未来予想図	52	〈103〉
VI-2	子どもと一緒に育てるために	54	〈104〉
VI-3	子どもと一緒に！ - どこに行こう？ 何しよう？	56	〈105〉
VI-4	すてきな関係を築くために - 「デートDV」って？	58	〈106〉
VI-5	有効活用！ 子育てサポート体制 - 児童手当・育児休業	60	〈107〉

VII 親としての自分自身を考えるプログラム

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」	62	〈108〉
	コミュニケーションの基本(2) 「怒る」から「伝える」へ	64	〈109〉
VII-2	本音で語ろう - 子育てのつらさ・楽しさ	66	〈110〉
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	68	〈111〉
VII-4	子ども時代の自分・親としての自分をふり返ろう - 親の目・子どもの目	70	〈112〉
VII-5	みんなで育てるためのコミュニケーション - それぞれの伝え方	72	〈113〉

振り返り用紙	116
参考資料	117