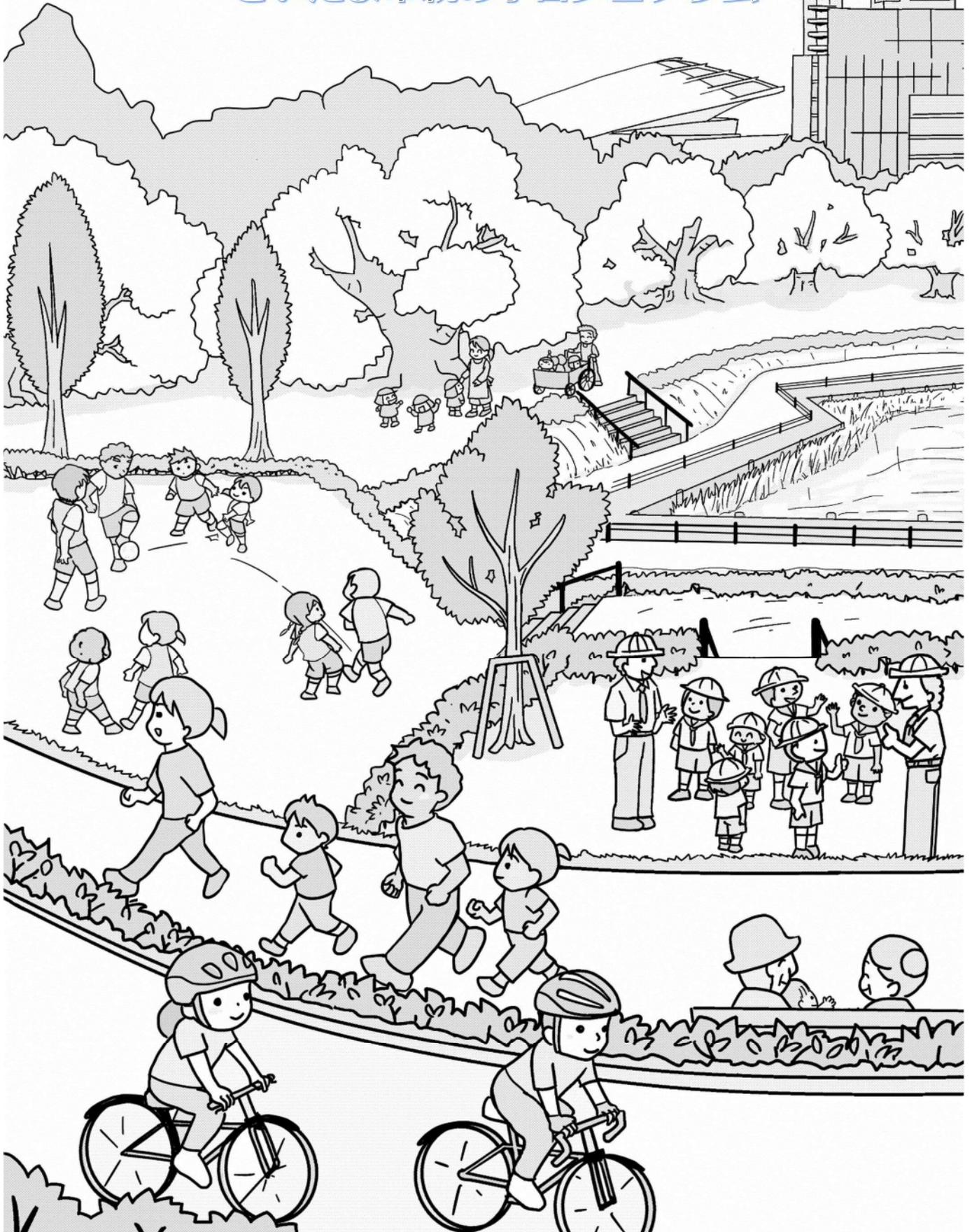


〔改訂第2版〕子育て応援

パパ・ママおしゃべりプログラム

～さいたま市親の学習プログラム～



プログラム改訂にあたって

本プログラムは、「しあわせ倍増プラン2009」における「子育てパパ応援プロジェクト《親の学習などのアドバイザー育成・親育ち支援策》」として策定が位置付けられ、平成22年度に市民や有識者などからなるさいたま市親の学習検討委員会を設置し、その意見を踏まえて親の学習プログラムを策定するという取り組みにおいて実現したものです。

その後、平成27年度に改訂を行いましたが、その改訂からおよそ5か年が経過し、子どもが育つ環境や子どもを育てる環境が多様化してきていることから、すべての親（保護者）が参加できる、時代に合ったプログラムとすることに主眼を置き見直しを行いました。また、正しい子育てのあり方の提示ではなく、参加型学習を通して自ら気づく、自ら学ぶプログラムにすることにも視点を置いた改訂としました。

これまで親の学習事業に携わってきたファシリテーター、公民館職員、そして多くの参加者のみなさんのご意見、ご希望などをもとに進めてきました。すべての保護者の皆さんが、楽しく安心して参加できる「親の学習」の場と、実りある「おしゃべりプログラム」の時間を新たなプログラムを手にとくさんの方へ届けて下さい。

本プログラムの改訂にあたり、多大なご尽力をいただきました、さいたま市親の学習プログラム改訂協議会委員の皆様並びに関係各位に心から感謝申し上げます。

令和3年6月

子育て応援パパ・ママおしゃべりプログラムの改訂に寄せて ～ 人と出会っておしゃべりすること ～

平成23年(2011年)に子育て応援パパ・ママおしゃべりプログラムが策定されてから10年経ちました。その時、策定委員会では子どもをめぐる社会課題についても議論され、子育てが「社会につながる」ことが希望であるという視点でこのプログラムを策定したと聞いています。

そして今、令和3年(2021年)はどのようなのでしょうか。より一層少子化は進み、核家族、ひとり親世帯の割合は増加してきました。家族は多様化し、様々な面で格差は広がっています。一方でITデジタル化は社会構造やコミュニケーションを大きく変えました。東日本大震災以降は、「防災」も身近な心配事になりました。令和2年からはコロナ禍に見舞われ、子育て家族は感染防止対策のために人に会いにくく孤立しがちになっています。そんな中、子どもの貧困率やDV、児童虐待件数は悪化する傾向が言われ、産後うつも増加傾向にある、と言われていています。

挙げればきりが無い厳しい社会状況は、きっと様々な形で子育てに影響しているはずですが、しかし、大なり小なりの困難を抱えながら多くの子育て家庭が、それぞれの場所で、悩んだり工夫したりしながら子を育て暮らしを営んでいます。最近では地域の人々も子ども食堂やフードドライブ、学習支援などの新しい支援を立ち上げ、まちぐるみで課題に向き合っている様子を聞きます。

考えてみれば、いつも子育ては誰も体験したことのない最新の環境の中で行われるものです。子どもの育つ力に助けられながら親(保護者)は悩み工夫しつつ子育てをしています。どのように課題を乗り越えていけばよいか、試行錯誤を重ねて時には失敗しながらやっていくのが子育てです。それぞれの親(保護者)が、少しずつ社会に家庭を開いて、家族や仲間、先輩、地域の助けを借りながらお互いの思いや知恵を交換しながらささえあい、なんとか子どもを育てていく日々を送っています。そんなふうに誰もが乗り越える力をずっと持っている、このプログラムはそんなスピリットを持つ子育て応援プログラムです。

プログラムでは、市民ファシリテーター、子育て中の親(保護者)や子どもが地域の生涯学習の場で温かく出会い、自ら話し人の話を聞き(おしゃべりし)、自分を振り返り人や地域とつながっていきます。そして、これが次の展開への何かの「きっかけ」となって、その先それぞれの子育てはまたそこから広がっていくことを願っています。おしゃべりすること「対話」にはそんな力があります。このプログラムはそれを大切にしています。

今回の改訂では、そのことを大事にした改訂となりました。特に今、コロナ禍の影響で人と会うことが難しい時代に、おしゃべりでつながるこのプログラムの意味をこれまで以上に感じています。

関わる皆様がこのプログラムについて理解を深め、この「人と出会っておしゃべりする」場を工夫しながら様々な展開していただくことを願っています。

さいたま市親の学習プログラム改訂協議会委員長 森田圭子

目 次

プログラム改訂にあたって	1
子育て応援パパ・ママおしゃべりプログラムの改訂に寄せて	2
「親の学習」について	
I 「親の学習」について	
・なぜ「親の学習」が必要なのか	6
・「親の学習」とは	6
II 『親の学習プログラム』について	
・『親の学習プログラム』の特徴	7
・参加型学習とは	7
・『親の学習プログラム』改訂の視点	7
III 親の学習ファシリテーターについて	
・親の学習ファシリテーターとは	8
・ファシリテーターの役割	8
・ファシリテーターが心がけること（安心しておしゃべりできる場づくり）	8
IV 「親の学習」の企画運営について	9
V 「親の学習」の流れ	11
VI アイスブレイクについて	
・アイスブレイクとは	12
VII 「親の学習」に参加する方へ伝えること	
・なぜ「親の学習」が必要なのか	12
・「親の学習」の目的	12
・ファシリテーターの役割	12
・参加のルール	12
参考	
・「親の学習」の実施例	13
「親の学習」ワーク	
ワーク一覧	16
W-1 子育てで大切にしたいこと	20
W-2 あなたにとって子育てとは？	22
W-3 子育て観、どう考える？	24
W-4 あるあるアンケート	26
W-5 スマホの使い方どうしてる？	28
W-6 こんな時どうしたらいいの？	30
W-7 イヤイヤ期どうしてる？	32
W-8 子どもの習い事どうしてる？	34
W-9 子育て何でもしゃべり場	36
W-10 子どもと向き合う時間～絵本ver.～	38
W-11 ベビーカードをつくろう！	40
W-12 自分の時間を大切に	42
W-13 考えてみよう！今の自分・これからの自分（未来予想図）	44
W-14 イライラの解消どうしてる？	46
W-15 話さなければ、わからない	48
W-16 家事分担みんなどうしてる？	50
W-17 子育てのルールどうしてる？	52

W-18	子どもとの約束事どうしてる？	54
W-19	みんなでお出かけマップをつくろう！	56
W-20	家族と仲間のチャレンジタイム	58

「親の学習」アイスブレイク

	アイスブレイク一覧	63
1	あいさつゲーム	64
2	バースデーサークル	66
3	〇〇さ〜ん!!①・②	68
4	仲間を探せ！	70
5	他己紹介	72
6	じゃんけん列車	74
7	チラシでパズル	76
8	自己紹介プラス1	78

資料

	さいたま市親の学習プログラム改訂協議会設置要綱	82
	さいたま市親の学習プログラム改訂協議会委員名簿	83
	『子育て応援 パパ・ママおしゃべりプログラム』 発刊（平成23年）・改訂（平成28年）時 委員長寄稿文	84

表紙：かありん

「親の学習」について

I 「親の学習」について

なぜ「親の学習」が必要なのか

昔は、子どもが誕生すると、親は祖父・祖母の力を借りながら子育てをしてきました。また、親戚、兄弟や地域住民との交流も多く、家族や地域で子どもを育てる環境がありました。親自身も祖父・祖母や地域住民からアドバイスを受け、親としての力をつけてきました。また、「子どもは親の背中を見て育つ」と言われるように、親の仕事が比較的近いところにあり、親と一緒に育つ環境ができていました。

しかし、産業構造の変化と核家族化により、三世代での同居が減少したため、親から親へ子育ての知識を伝える機会が少なくなるとともに、地域住民との関係も希薄になり、親（特に母親）が孤独に子育てをする状況が生まれました。

そのような社会構造の変化の中で、少子化や家族形態が多様化していることに加え、子どもとの接し方がわからないなどの不安から、子育てに対する負担感や精神的ストレスが増し、親の児童虐待も増加の傾向にあります。

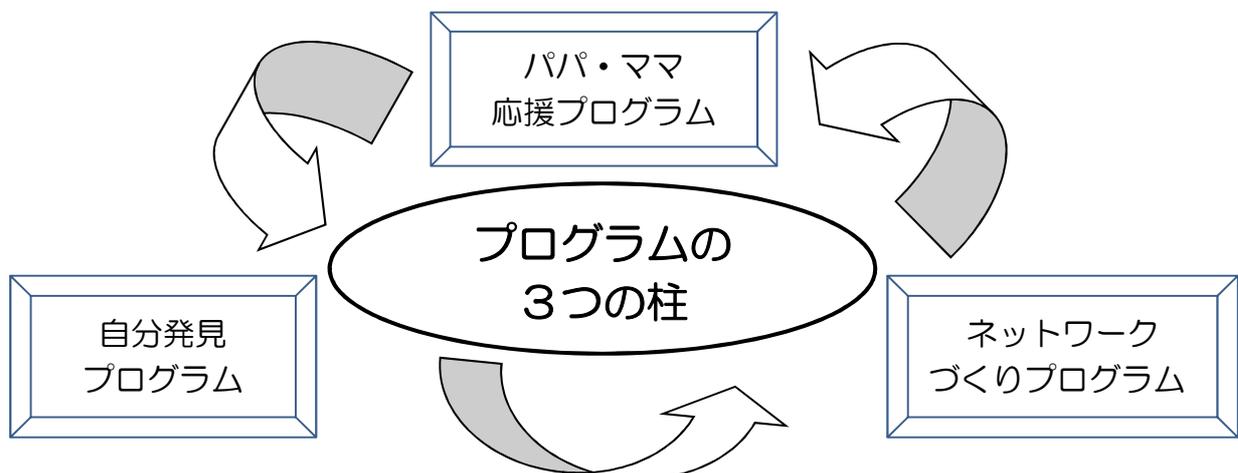
そこで、さいたま市では、このような状況を踏まえ、従来から公民館などで実施していた、親が子育てについて学ぶ「家庭教育学級」に加え、母親だけでなく父親が自分自身や人とのつながりについて考え・気づき・学ぶ「親の学習」を進めることとしました。

「親の学習」とは

「親の学習」とは、子育て中の親同士が、自分自身や子育てについて改めて考える場であり、さまざまな考えや学びを通して、親としての成長を応援する学習です。

さらには、この学習を通して、親同士の交流や地域との交流を活発化させます。そのためのプログラムとして、親が子育てすることを応援する「パパ・ママ応援プログラム」・一人の人間としての自分を見つめ、考える「自分発見プログラム」・親同士の交流や地域との交流など、人と人のつながりを作る「ネットワークづくりプログラム」を用意しました。

だれもが参加しやすい「参加型学習」（ワークショップ）を取り入れ、さまざまな人との交流や学びから、親自身の成長につながることを目標としています。



Ⅱ 『親の学習プログラム』について

※ この冊子を表す場合に、『親の学習プログラム』と表記しています。

『親の学習プログラム』の特徴

- 自分がどのように感じているのかを知り、自分の考え方とは異なった考え方もあることを知るためのプログラムです。
- 複数回のシリーズ的なワークではなく、組み合わせをしたり、子育て講座の1コマに加えたり、独立したワークとなっています。
- 子どもの年代別に参加者の対象を絞ることもできますが、すべての親（保護者）が参加できるプログラムとなっています。
- プレパパ・プレママも参加できるプログラムです。

参加型学習とは

参加型学習は、ワークショップとも言います。

講義や研修のように、一方的な知識や技術の伝達ではなく、参加者が主体的に考え、体験し、意見や知恵、情報などを出し合って、グループの中で何かを学びあったり創り出したりする、学習形態です。そこには、「教える」「教わる」だけではない様々な「学びあい」があります。

ワークショップでは、一般的にファシリテーターが進行役となって、「親の学習」を進めます。ファシリテーターは、参加者が快適に安心してワークに参加できるよう支援し、「親の学習」を進行します。

『親の学習プログラム』改訂の視点

- 正しい子育てのあり方の提示ではなく、参加型学習（ワークショップ）を通して自ら気づく、自ら学ぶプログラム
- すべての親（保護者）が参加できるプログラム
- 参加者が話しやすく、主体的に学ぶことができる参加型のプログラム
- 親の学習ファシリテーターが活用しやすいプログラム
- 子育てを家庭の問題に収束させず、社会的問題としての視点からも捉えたプログラム
- 他の子育て支援講座との親和性が高いプログラム

Ⅲ 親の学習ファシリテーターについて

親の学習ファシリテーターとは

ファシリテーションは、会議や研修などで、参加者が自ら考え、気づき、学んでいくことを促す技法のことで、もともとは、促進する、(物事を)容易にする、という意味の英語です。ファシリテーターはその機能を担う人で、あらかじめ用意された知識を伝える講師や指導者ではありません。

「親の学習ファシリテーター」は、親の学習プログラムの参加者が、安心して参加できる環境を用意し、自ら考え、他者とつながることを助ける人です。参加者と共に在り、聴く、待つ、つなぐ、問いかける、まとめることなどを通じて、学習を支援します。そしてそのファシリテーターは、地域の市民が担います。

ファシリテーターは、そのネットワークの力も生かしながら「親の学習」主催者（公民館）と協力して、親の学習プログラムを企画し、実施します。その過程を通じて、市民主体の学習活動の担い手になっていくことが期待されています。

ファシリテーターの役割

○場をつくる

参加者が安心してワークに参加できるよう、様子を観察し、あたたかい場づくりやリラックスした雰囲気づくりをします。

○参加を促す

すべての人が意見を出し、参加できるよう配慮し、参加者同士の交流を促します。

○聴く・引き出す

自分の意見を話したり、どうするべきかを話したりするのではなく、友好的・受容的・積極的に参加者の話を聴きます。話が広がるような質問をしたり、参加者からより多くの情報や、様々な意見を引き出したりします。

○まとめる・調整する

ワークの流れや参加者の活動をまとめ、調整します。

ファシリテーターが心がけること（安心しておしゃべりできる場づくり）

- ファシリテーターは、参加者と対等の関係で、参加者と共に学び、共に考え、共に成長していく立場です。
- 参加者の意見を受け入れ、批評をしたり、自分の意見を押し付けたりしません。
- 参加者一人ひとりを尊重します。
- 様々な考え方があり、どれも貴重な意見として受け止め、話し合いを進めます。
- 参加者をとりまく家族が多様化していることに配慮します。
- 参加者が話したくないことは無理に話さなくていいということを伝えます。
- ワークの中で話された参加者の個人情報をおの他の場所で話しません。

Ⅳ 「親の学習」の企画運営について

「親の学習」を実施するにあたって、主催者は以下の目的・対象・場を明確にして『親の学習プログラム』を活用します。

「親の学習」は、参加者と同じ市民の立場のファシリテーターと共に、そのネットワークの力も生かしながら行うものです。それは市民主体の学習活動の推進にもつながる意義があるものです。主催者とファシリテーターがともに様々な工夫を凝らしてより良い学習活動とするために、主催者とファシリテーターが協力して企画運営にあたることが大切です。

1 目的の設定 ～具体的に定める～

主催者は、どのような課題があるのか、何が問題となっているのか具体的に考えながら目的を設定します。それによって、「親の学習」を実施する意味を明確にします。

2 対象の設定 ～どのような人に参加してもらいたいのか～

「親の学習」を行う場に、どのような人に参加してもらいたいのかを考えます。どのような人たちとどのような関係をつくり、どのようになってもらいたいのか具体的に考え、対象を設定します。

○どのような人たちに？

例1：引っ越してきて日も浅く、周りも分からず、顔見知りの人もおらず、これから子育てをどうしたらいいんだろう、これでいいのかなと何となく毎日気持ちがあせっているママ。

例2：妻から「もっと子育てや家事を手伝って」と言われるが、何をどうしていいかわからない…仕事も忙しいし…という（新米）パパ。

例3：幼稚園のお母さんのグループに入ったけど人見知りで話下手でどうしよう…と不安に思っているママ。

○どのようになってもらいたいのか？

例1：この地域にも自分と同じようなことを考えている人がいて、その人なりに苦労してやっているんだな。自分だけじゃないんだな。

例2：もうちょっと周りの人やいろいろな機関を頼って、「助けて」って言ってもいいんだな。

例3：いろいろな考え方があるんだな。思っていることはちゃんと言葉にしないと相手に伝わらないんだな。

例4：いろいろな人と話しながら、みんなでやると楽しいこともあるんだな。

例5：私がつらいと感じていることは間違いじゃないんだな。

3 場の設定 ～どのような場をつくりたいか～

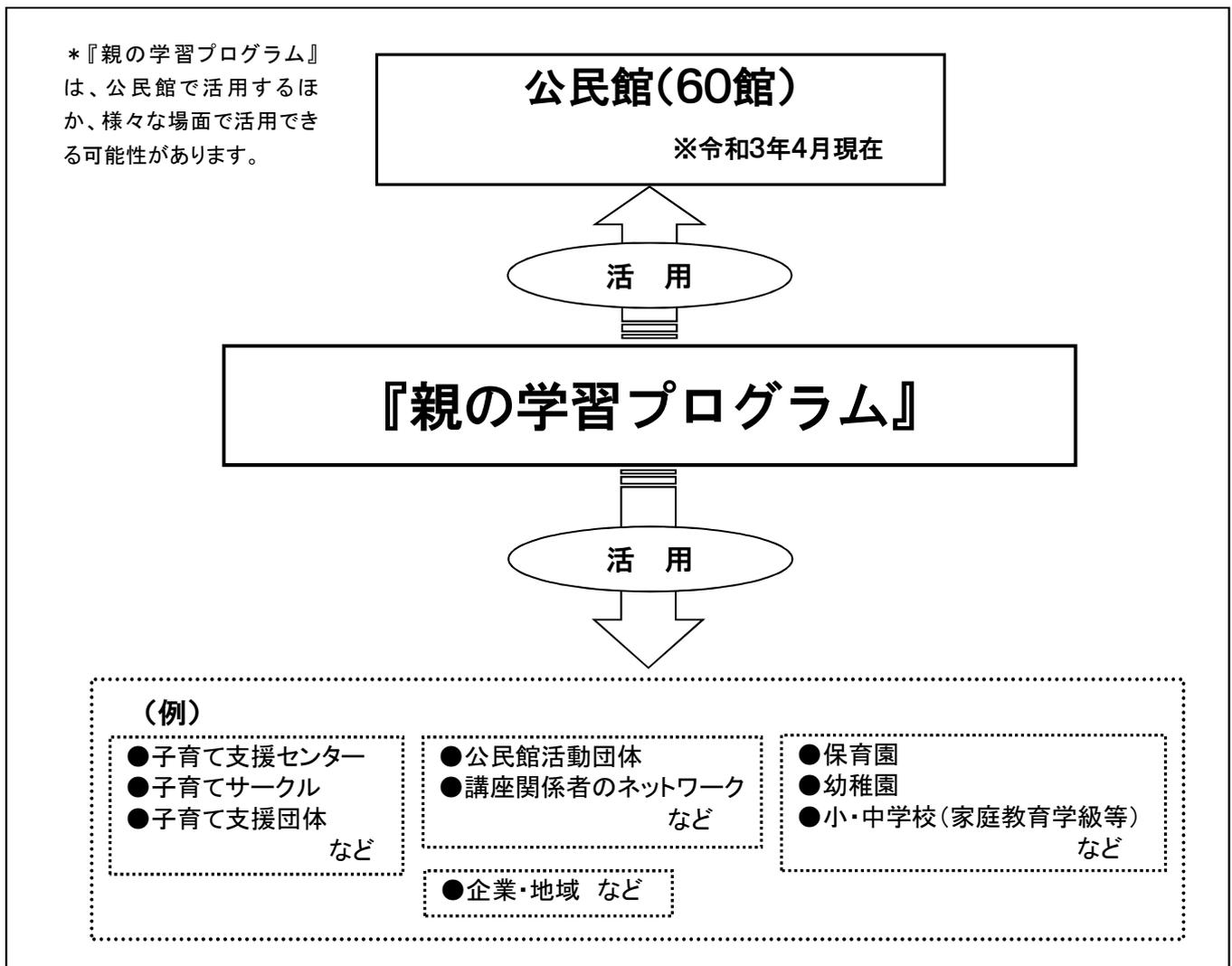
学習の場をどのような場にしたいのかを設定します。「場」とは、単に「空間」がある状態という意味ではなく、その場を共有する人々の関係や、雰囲気なども含みます。「場をつくる」とはそのような関係・雰囲気づくりをすることであり、参加者が「親の学習」を通して何をつかんでほしいのかを考えます。

○どのような場？

- 例1：自分自身について考え、新しい発見ができる場
- 例2：自分のことを話しても大丈夫だと思える場
- 例3：仲間づくりができる場

* 参考として、P. 13に「親の学習」の実施例を載せてありますが、これはあくまでも一例ですので、目的や対象に応じたワークを自由に組み合わせ、発展させて活用してください。なお、プログラムについては、目的や対象に応じてワーク名や内容等をアレンジして活用することにも積極的に取り組んでください。

●『親の学習プログラム』の活用



V 「親の学習」の流れ

「親の学習」 の流れ	進め方のポイント ※ 進め方については、主催者とファシリテーターが しっかりと打合せを行い、相談しておくといよいでしょう。
導 入	<p>○「親の学習」の目的や内容等の説明 これから行う「親の学習」がなぜ必要なのか、目的及び内容等の説明を行います。特に初めて参加する方は緊張していたり、何をするのか不安な気持ちになっていたりする場合もあるので、あたたかい雰囲気をつくることを心がけながら説明します。(ファシリテーターがそれぞれの言葉で伝えるといよいでしょう。)</p> <p>○ファシリテーターの役割・参加者へのルール説明 ファシリテーターの役割と「親の学習」に参加する際のルールについて参加者に伝えます。(P. 12「参加のルール」参照) このルールは、参加者が安心して話し合うために大切なことですので、必ず伝えます。</p>
アイス ブレイク	<p>参加者の緊張した状態をリラックスさせ、場の雰囲気を和やかにするため、ワークの導入としてアイスブレイクを行います。アイスブレイク集を参考にしたり、場所や参加者に合わせ独自のアイスブレイクを行ったりします。また、他の子育て支援講座との組み合わせる場合、その講座をアイスブレイクとすることも可能です。</p>
展 開	<p>○グループ分け それぞれのワークの参加者数は、概ね20人程度を想定しています。グループ分けをする際は、参加者の主体性を大切にするワークであることから、1グループの人数の目安は4～6人とします。</p> <p>○ワークの進行 P. 20からのファシリテーター用マニュアルを参考にしながら、ワークシート等を使って親の学習を進めます。<u>マニュアルやワークシートはあくまでも進め方の例ですので、場の雰囲気や参加者に合わせてアレンジして実施します。ただし、ねらいがずれたり、本筋以外に発展したりしないよう調整します。</u> ※どのワークを実施するかは、目的やねらい、参加者の人数や状況、ワークを使用する場面や時間・場所に応じて考えます。P. 9「IV 『親の学習プログラム』の企画運営について」を参考にしてください。</p>
まとめ・ ふりかえり (参加者)	<p>「親の学習」に参加して考えたことや感じたこと、グループで話し合ったことなどについて参加者に話してもらい「ふりかえりの時間」をとります。その日に行ったワークについて、もう一度ふりかえり、参加した感想などを参加者同士で共有します。<u>参加者が互いに共通点と違いを知り、認め合い、新しい価値観を知ることによって、より自分自身を理解することができます。</u>以下に、参考として「ふりかえり質問例」を載せてありますので、活用してください。</p>
ふりかえり (ファシリテーター)	<p>ファシリテーター自身が今後につなげていくためにも、また『親の学習プログラム』をより良いものにしていくためにも、ふりかえりは大切な工程です。</p>

《参考》 「ふりかえり質問例」

- ・伝えられてよかった自分の気持ちや考えは何ですか。
- ・他の人の意見を聞いて気づいたことや印象に残っていることは何ですか。
- ・新しく得られた知識や自分が整理できたことは何ですか。
- ・参加前に比べて自分の気持ちや考え方にどのような変化がありましたか。

Ⅵ アイスブレイクについて

アイスブレイクとは

直訳すれば「氷（ice）を粉砕（break）する」という意味です。氷のように固まった参加者の緊張状態をリラックスさせ、場の雰囲気のを和やかにするため、プログラムの導入として行います。

※「親の学習」はワークショップ形式で行うため、アイスブレイクでの雰囲気づくりが非常に重要となります。緊張をほぐし、初対面でも安心して話ができる場をつくり、ワークにつなげましょう。

Ⅶ 「親の学習」に参加する方へ伝えること

なぜ「親の学習」が必要なのか

少子化や核家族化が進み、地域との関係も希薄になり、親（保護者）が孤独に子育てをする状況が生まれるような社会構造の変化の中で、子育てに対する不安や負担が増しています。

このような状況を踏まえ、さいたま市では従来から公民館などで実施していた、親（保護者）が子育てについて学ぶ「家庭教育学級」に加え、母親だけでなく父親が自分自身や人とのつながりについて考え・気づき・学ぶ「親の学習」を進めることとしました。

「親の学習」の目的

子育て中の親（保護者）同士が、自分自身や子育てについて改めて考える場であり、さまざまな考えや学びを通して、親（保護者）として成長することを応援します。

ファシリテーターの役割

講師として何かを教えるのではなく、参加者と対等の立場で、参加者が快適に安心して参加できるよう支援しながら、参加型学習（ワークショップ）の「親の学習」を進行するのがファシリテーターの役割です。

参加のルール

○参加者全員が主役です。自分の気持ちに耳を傾け、様々な意見を率直に出し合ひましょう。でも、話したくないことは無理に話さなくても大丈夫です。

○共感し合える関係づくりのために、参加者同士お互いを尊重しましょう。

相手の意見に耳を傾け、他の参加者と同じところや違いをそのまま受け止めて、相手の意見を批判せず、自分とは違った考え方もあるということを学びましょう。

○お互いに安心して話ができるよう、「親の学習」の中で出された個人的な内容は、他では話さないようにしましょう。

「親の学習」の実施例

パターン1 基本パターン (P.11を参照)

パターン2 他の講座が「親の学習」に内在するパターン

パターン3 他の講座とタイアップするパターン

パターン4 パパとママが別々に「親の学習」を受けるパターン

パターン5 複数日開催の連続講座のうち1回が「親の学習」のパターン

「親の学習」ワーク

プログラムの柱	No.	ワーク名/ ワークのねらい	オススメ対象					時間の目安 (分)
			プレパパ & プレママ	乳児	未就 園児	未就 学児	小・中 学生	
パパ・ママ応援プログラム	1	<p>子育てで大切にしたいこと</p> <p>自分はどう育てられ、どう思ったか。過去をふりかえることによって自分の育った環境の影響を客観的に見つめる。そこから子どもに何を残したいか、どんなことを伝えていきたいかなど子育てで大切にしたいことや心がけたいことを考える。</p>	←	→	→			70
	2	<p>あなたにとって子育てとは？</p> <p>子どもを持つ前と後の子育てについて、自分の認識について知る。また、グループでおしゃべりすることで、子育てについて他の人の考えを知る。子育ては、パートナーや家族等と共にしていくものだということを改めて認識し、子育てに関する思いを共有する。</p>	←	←	→	→		70
	3	<p>子育て観、どう考える？</p> <p>子どもを預けることに関するエピソードを取り上げ、それを話題にすることで、お互いの考えを知り共有する。他の人はどのように思うのか、自分はどのように思うのか、世代間の子育ての考え方の違いも含めて考え、多様な考え方があることに気づくきっかけとする。</p>	←	→	→			50
	4	<p>あるあるアンケート</p> <p>子育てにまつわる「あるある」をふりかえり、周囲の人と体験を共有し、参加者同士のコミュニケーションを円滑にするとともに、日頃感じている子育ての悩みや疑問を話し合う。</p>	←	→	→			60
	5	<p>スマホの使い方どうしてる？</p> <p>子育てにスマホを使うことについて、自分だけではなく、まわりがどうしているかやどう考えているかを知る。また、対象によっては、親だけではなく、子どものスマホ等（テレビ・パソコン・ゲーム機等）の使用について話し合う。（使用のルールなどを含む）</p>	←	→	→			60
	6	<p>こんな時どうしたらいいの？</p> <p>子ども同士のトラブルや葛藤が起こることは、子どもの発達にとっても親子の関わりにとっても大切な学びの機会である。そこでここでは、子ども同士のトラブルと親の関わりについて考える。さらに、子育てを家庭の問題だけでなく、「子育ての孤立」と「地域社会での子育て」など、社会的問題としての視点からも捉えることを通して「みんなで見守り・みんなで子育て」することの大切さを考える。</p>		←	→	→		60

プログラムの柱	No.	ワーク名/ ワークのねらい	オススメ対象					時間の目安 (分)
			プレパパ & プレママ	乳児	未就 園児	未就 学児	小・中 学生	
パパ・ママ 応援プログラム	7	イヤイヤ期どうしてる？ ----- 2～3歳児特有の発達のがたを知り、おしゃべりと情報交換で前向きに考え、子育てを楽しむヒントを得る。まだイヤイヤ期を経験していない方も体験談を聞くことにより気付きを得る。	←————→					60
	8	子どもの習い事どうしてる？ ----- 子ども（乳幼児期）の習い事について自分はどう思うか、また、他の人はどのように思っているのかを知る。 ※「早期教育」に視点を当てたワークであるが、幼児期以降の習い事に視点を当てたワークにアレンジして実施してもよい。			←————→			55
	9	子育て何でもしゃべり場 ----- 子育て中の悩みを共有し、アドバイスを考えることによって、自分の子育てを見直したり、他の参加者の価値観を知る。	←————→					60
	10	子どもと向き合う時間～絵本ver.～ ----- 絵本というツールを通じて、親子が向き合う時間について考え、親子のコミュニケーションの時間の大切さを再確認する。このプログラムにおいての目的は、絵本をうまく読むことではないことに注意する。	←————→.....→					60
	11	ベビーカードをつくろう！ ----- 参加者同士で子どもへの想いを聞くことによって、さまざまな気づきを得ることができる。 (気づきの例) ・子どもの成長の確認・かけがえない命への気づき・初心を思い出そう・家族の育児参加を促す SNS、手作り双方を上手に活用しよう	←————→					60
自分発見プログラム	12	自分の時間を大切に ----- 子育てをしながら自分の時間を持つことは簡単ではないが、親にも自分の生活や人生があり、自分のことをするのは決して自己中心的なことではない。そこで、自分の時間を持つには、どんなことが必要かを考える。	←————→					55

プログラムの柱	No.	ワーク名/ ワークのねらい	オススメ対象					時間の目安 (分)
			プレパパ & プレママ	乳児	未就 園児	未就 学児	小・中 学生	
自分発見プログラム	13	<p>考えてみよう！今の自分・これからの自分 (未来予想図)</p> <hr/> <p>今、自分の人生にとって大切なこと、自分が満足のいく状態を考え、すべきこと・したいことを選び、自分のベストバランスを考える機会を作る。</p>						60
	14	<p>イライラの解消どうしてる？</p> <hr/> <p>誰にでもイライラすることがあり、そうした感情を止めることはできないが、イライラした時にどうするのかを考えることはできる。気をしずめる方法や爆発する前にコントロールする方法を探す。</p>						60
	15	<p>話さなければ、わからない</p> <hr/> <p>話さなくても分かるという思い込みをなくし、相手に自分の気持ちを理解してもらうには何が大切か、また、相手に共感することの大切さについても考える。</p>						60
	16	<p>家事分担みんなどうしてる？</p> <hr/> <p>子育てなどで毎日忙しい中、自分は実際どのような生活を送っているかをふりかえてみる。家事や育児の役割分担について他の家庭の状況や考えを知ることで、自分の状況を客観的に考える機会をつくる。</p>						60
	17	<p>子育てのルールどうしてる？</p> <hr/> <p>自分（家庭）の子育てに関するルールをふりかえり、また、他の家庭のルールを知ることで、さまざまな子育ての価値観を知る。</p>						60
	18	<p>子どもとの約束事どうしてる？ ~NEW~</p> <hr/> <p>子どもと親との約束事をふりかえり、子どもにどのように育てほしいかについて考える。また、他の家庭の約束事を知ることで、さまざまな子育ての価値観を知る。</p>						60

プログラムの柱	No.	ワーク名/ ワークのねらい	オススめ対象					時間の 目安 (分)
			ブレババ & ブレママ	乳児	未就 園児	未就 学児	小・中 学生	
ネット ワーク づく り プ ロ グ ラ ム	19	みんなでお出かけマップをつくろう！ ----- 地域のネットワークづくりとして、みんなで情報交換をしながら、仲間づくりをする場とします。						60
	20	家族と仲間のチャレンジタイム ----- 親子で一緒に料理・運動・ものづくりなどにチャレンジすることを通じて、楽しさや大変さ、工夫することなどを知る体験型プログラム。また、他の家族との交流の中で、仲間づくりや、自分の家族・子どものことを改めて考える時間をもってもらおう。						120 ～ 180

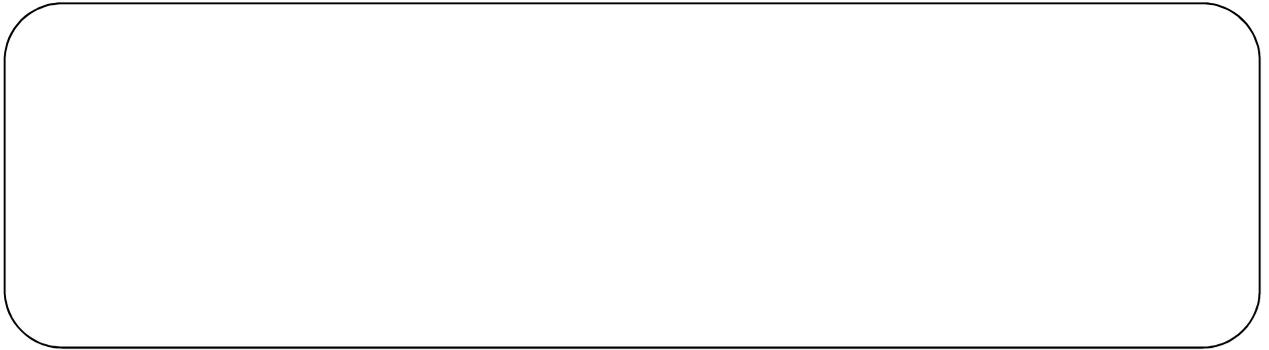
※ No.の数字・・・ワークの番号を表しています。

ねらい	自分はどう育てられ、どう思ったか。過去をふりかえることによって自分の育った環境の影響を客観的に見つめる。そこから子どもに何を残したいか、どんなことを伝えていきたいかなど子育てで大切にしたいことや心がけたいことを考える。
事前準備	ワークシート、筆記用具
時間の目安	70分

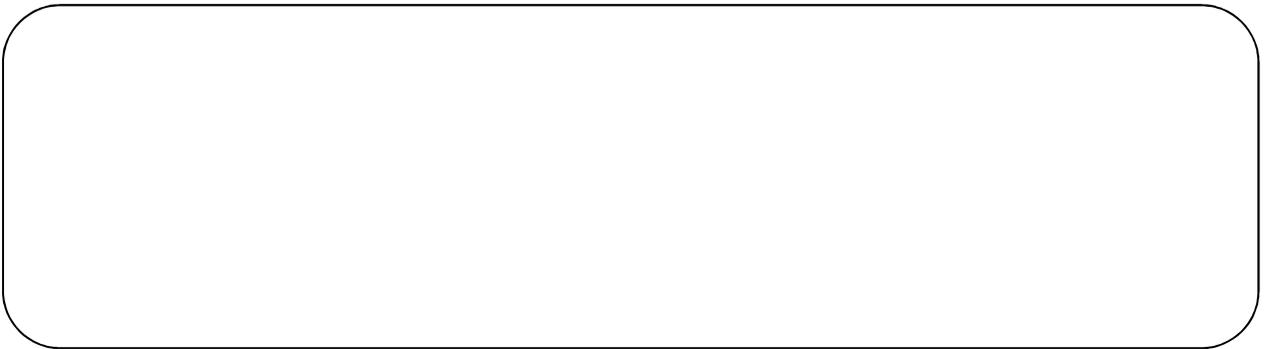
時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (15分)	ワークシート①・②の 説明・記入	<p>➤自分はどのように育てられたかを思い出し、自分が親にしてもらったことで、印象に残っていることを振り返る。</p> <p>➤印象の悪い思い出も、大人になった今振り返ると、違う視点で捉える自分に気づくかもしれない。そこで視点を変えてどう思いどう感じたかを考えてもらう。</p>	自分の子ども時代を思い出したくない方もいるので、ファシリテーターは参加者の様子に注意し、質問をアレンジしたりするなど、臨機応変に進行する。
展開2 (15分)	ワークシートに基いた グループトーク	ワーク①・②で自分を振り返ってみて、自分がこれからの子育てで大切にしたいことを考えながら、グループでおしゃべりしてもらう。	
展開3 (15分)	ワークシート③の 説明・記入	自分の子どもにどのように育ててもらいたいかが記入してもらう。	
展開4 (10分)	グループで出た意見の発表	発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらう。	
まとめ・ ふりかえり (5分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-1 子育てで大切にしたいこと

① あなた自身が子どもだった頃の「印象に残っている思い出」を挙げてみましょう。



② 子どもに伝えたい「あなた自身が子どもだった頃の体験」はありますか？



③ 自分の子どもにはどのように育ててもらいたいですか？ また、その理由も書いてみましょう。

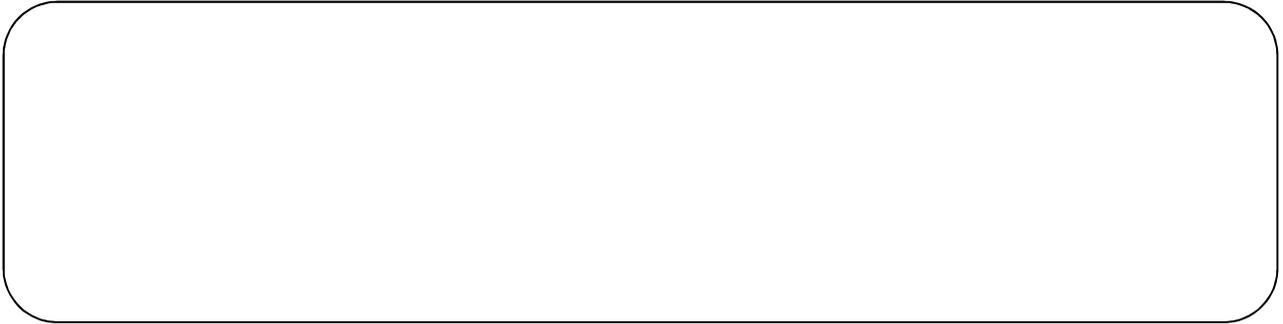


ねらい	子どもを持つ前と後の子育てについて、自分の認識について知る。また、グループでおしゃべりすることで、子育てについて他の人の考えを知る。 子育ては、パートナーや家族等と共にしていくものだということを改めて認識し、子育てに関する思いを共有する。
事前準備	ワークシート、筆記用具
時間の目安	70分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	ワークシート①の 説明・記入	<ul style="list-style-type: none"> ➢ファシリテーターが質問したトピックについて、ワークシート①に記入してもらおう。 ➢「生まれる前は子どもにどんなイメージを持っていましたか？」と「実際に子どもを持ってみて思うことは？」等の対になる質問を入れてもよい。 	
展開2 (15分)	ワークシート①に ついてグルーptーク	グループで自由におしゃべりして、他の人の考えを知ってもらおう。	
展開3 (10分)	ワークシート②の 説明・記入	<ul style="list-style-type: none"> ➢ファシリテーターが質問したトピックについて、ワークシート②に記入してもらおう。 ◎子どもを持ってみて <ul style="list-style-type: none"> ・よかったこと ・わかったこと ・自信を持てたこと ・やってみてたいこと など。 ◎パートナーに対してや家族に対して、思ったことや気持ちの変化など。 プラスアルファのお題を設けるとテーマが絞りやすくなる。	
展開4 (15分)	ワークシート②について グルーptーク	グループで自由におしゃべりして、他の人の考えを知ってもらおう。	
まとめ・ ふりかえり (10分)	子育てについての思いを 共有する	➢「私にとって子育てとは？」について発表する。	

W-2 あなたにとって子育てとは？

① 子どもを持つ前は子育てについて、どんなイメージをしていましたか？



② 子育てをしてみて、ご自身に変化はありましたか？



私にとって子育てとは？

ねらい	子どもを預けることに関するエピソードを取り上げ、それを話題にすることで、お互いの考えを知り共有する。他の人はどのように思うのか、自分はどのように思うのか、様々な葛藤や世代間の子育ての考え方の違いも含めて考え、多様な考え方があることに気づくきっかけとする。
事前準備	ワークシート、筆記用具
時間の目安	50分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	1. ファシリテーターがエピソードを読む 2. ワークシート①・②の説明・記入	<p>➢ファシリテーターがエピソードを読み上げる。</p> <p>➢ワークシート①について自分なりに考えてもらう。</p> <p>➢ワークシート②について、このエピソードに登場する野上さんは、なぜ「子どもが小さいうちはお母さんがそばにいた方がいい」と思っているのか考えてもらう。</p>	
展開2 (10分)	ワークシートに基づいてグループトーク	➢ワークシートに記入した内容について、グループで自由におしゃべりしてもらう。	
展開3 (10分)	グループで出た意見の発表	発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらう。	
まとめ・ふりかえり (10分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-3 子育て観、どう考える？

エピソード

加奈さんは出産後8ヶ月間、育児休暇を取りました。子どもの保育園への入園も決まり、今日は仕事復帰の初日です。

家を出て、子どもをベビーカーに乗せ歩いていると、近所の野上さんに会いました。

野上さん：「あら、お出かけ？」

加奈さん：「はい、今日から仕事を始めるんです。」

野上さん：「え？だって、お子さんまだ1歳にもなっていないでしょう？
子どもが小さいうちは、お母さんがずっとそばにいてあげなくていいの？」

加奈さん：「でも、今はみんな早くに預けるんですよ。」

野上さん：「あら、そうなの？私は、母に言われて、子どもが小さいうちはお母さんがそばにいたほうが良いと思ってね、子どもが大きくなってから働き始めたのよ。」

- ① あなたは、加奈さんのように子育てをしながら働くという考え方についてどのように思いますか？

- ② 「子どもが小さいうちはお母さんがそばにいた方がよい」という考え方について、あなたはどのように思いますか？

ねらい	子育てにまつわる「あるある」をふりかえり、周囲の人と体験を共有し、参加者同士のコミュニケーションを円滑にするとともに、日頃感じている子育ての悩みや疑問を話し合う。
事前準備	ワークシート、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	1. ルール説明 2. あるあるアンケートを行う。P.27の質問例を参考に質問をする。 3. グループに分かれる	<ul style="list-style-type: none"> ▶ファシリテーターがルール説明を行う。 ▶列に並び、質問に対し、歩数で答えてもらう。 ▶質問に対し、歩数で答えた後に近くにいる人あるいは遠くにいる人などでグループ分けをする。 	
展開2 (10分)	ワークシート①の説明・記入をしてグループトーク	印象に残った「あるある」について、ワークシートに記入してもらう。	
		グループで自由におしゃべりしてもらう。	
展開3 (5分)	ワークシート②の説明・記入	自分にとっての子育ての疑問や悩みをワークシートに記入してもらう。子育てをして、日頃感じていることなどでもよい。	
展開4 (10分)	ワークシート②についてグループトーク	自分にとっての子育ての疑問や悩みをグループで自由におしゃべりしてもらう。子育てをして、日頃感じていることなどでもよい。	
展開5 (5分)	ワークシート③の説明・記入	行ったワークを通して、思ったことをワークシートに記入してもらう。	
まとめ・ふりかえり (10分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-4 あるあるアンケート

- 〔ルール〕
- ・「あるある」と思った人は2歩進む。
 - ・「ない」と思った人は1歩下がる。

① 印象に残った「あるある（質問事項）」はなんですか、それはなぜ印象に残りましたか？

② 子育てで一番困っていることはどんなことですか？または、参加者にぜひ聞いてみたいことはありますか？

③ ワークを通して、思ったことを書き出してみましよう。

あるあるアンケート

パパ編

1. 子どもと遊ぶネタがつかた…ついついYouTubeを見せて時間を稼いだ。
2. 夜泣きで睡眠不足…職場で居眠りしてしまった！
3. とうとう聞かれた…仕事と家庭どちらが大事なの！
4. 寝かしつけの最中に帰宅！…パートナーに怒られた。

ママ編

1. 子どもが友達におもちゃを貸せなかった…他のママからどう思われるか気になる。
2. 夜泣きが続いて…イライラしたことがある。
3. 周りの子が習い事を始めたらしい…けっこう気になる。
4. おじいちゃん、おばあちゃんが孫を甘やかす…ちょっと気になる。
5. テレビや雑誌の育児グッズを発見…すぐググってしまう。

パパママ共通編

- ⊗ いろいろあるけど、やっぱり子どもがいてよかったなと思う。

ねらい	子育てにスマホを使うことについて、自分だけではなく、まわりがどうしているかやどう考えているかを知る。また、対象によっては、親だけではなく、子どものスマホ等（テレビ・パソコン・ゲーム機等）の使用について話し合う。（使用のルールなどを含む）
事前準備	付箋、模造紙、サインペン、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	ワークシートの年齢対象を説明・記入	対象別にそれぞれの質問内容が違う。 ➤何を一番不安に思っているか等の質問を入れてもよい。	
展開2 (15分)	ワークシートについてグループトーク	グループで自由におしゃべりしてもらおう。	
展開3 (15分)	グループで出た意見の発表	発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらおう。	
まとめ・ふりかえり (10分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらおう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-5 スマホの使い方どうしてる？

【乳児～未就学児 Ver.】

①子どもと一緒にいる時、あなたはスマホをどんな時に使用することがありますか？

②ご家庭のルールはありますか？

【小・中学生 Ver.】

①現在、あなたの子どもは、スマホ・パソコン・テレビゲームなど、どのような機械・機種を使用していますか？

そして、SNS（LINE・Twitter・Facebook・Instagram等）などで情報発信等をされていますか？

②今、一番困っていること、心配・不安なことはありますか？

ねらい	子ども同士のトラブルや葛藤が起こることは、子どもの発達にとっても親子の関わりにとっても大切な学びの機会である。そこでここでは、子ども同士のトラブルと親の関わりについて考える。さらに、子育てを家庭の問題だけでなく、「子育ての孤立」や「地域社会での子育て」など、社会的問題としての視点からも捉えることを通して「みんなで見守り・みんなで子育て」することの大切さを考える。
事前準備	ワークシート、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	1. ワークシートの説明 2. ファシリテーターがエピソードを読む 3. ワークシート①・②の記入	エピソードを読んで、子どもの気持ちと親の気持ちについて考えたことを記入してもらおう。	別冊P.23を参照
展開2 (10分)	ワークシート①・②に基づいたグループトーク	グループで意見をまとめたり結論を出したりする必要はなく、自由におしゃべりしてもらおう。	
展開3 (5分)	ワークシート③の説明・記入	自分の気持ちを自由に書き出してもらおう。	
展開4 (10分)	ワークシート③に基づいたグループトーク	グループで意見をまとめたり結論を出したりする必要はなく、自由におしゃべりしてもらおう。	
展開3 (10分)	グループで出た意見の発表	発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらおう。	
まとめ・ ふりかえり (5分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらおう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-6 こんな時どうしたらいいの？

エピソード

ある日の子育てサロンで…

もうじき3歳になるりゅうくんは、毎月公民館の子育てサロンにママと行っています。そこにはりゅうくんお気に入りの新幹線のコンビカー（四輪車）があり、それに乗るのが毎回楽しみ。

今日も一番に行き、乗り始めると、同じぐらいの年の女の子がりゅうくんのコンビカーを指差して「ママ、乗りたい乗りたい！」とママに言っています。女の子のママは「じゃあ、『貸して』って言ってごらん」とその女の子に言います。女の子はりゅうくんのそばに来て「貸して～」と。りゅうくんは「いや！」と行って逃げ回っています。それを見ていたりゅうくんのママは・・・

- ① りゅうくんの気持ちについて、考えたことを書いてみましょう。

- ② りゅうくんのママの気持ちについて、考えたことを書いてみましょう。

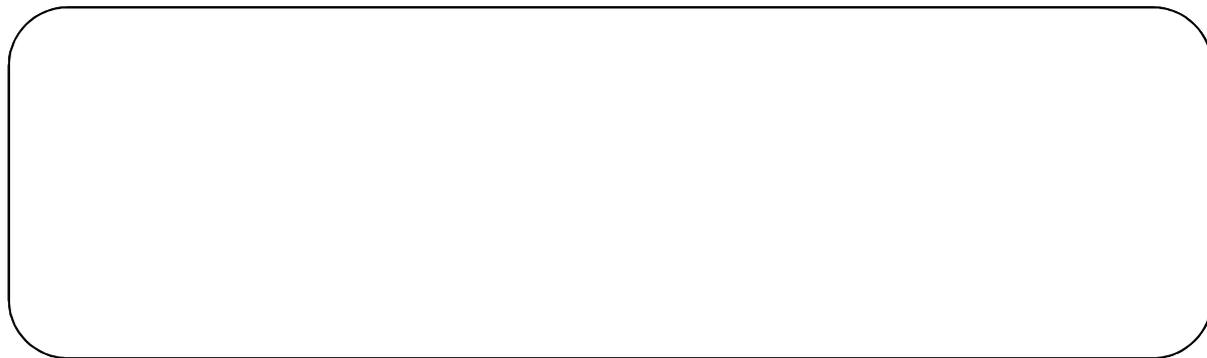
- ③ あなたがりゅうくんのママだったら、りゅうくんにどんな言葉がけをしますか？

ねらい	2～3歳児特有の発達のがたを知り、おしゃべりと情報交換で前向きに考え、子育てを楽しめるヒントを得る。まだイヤイヤ期を経験していない方も体験談を聞くことにより気付きを得る。
事前準備	付箋、模造紙、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	ワークシート①・②の 説明・記入	最近のエピソードであればどんなことでもよいので記入してもらおう。	
展開2 (20分)	1. グループ内で自己紹介 2. ワークシート①・②についてグループトーク	<ul style="list-style-type: none"> ▶自己紹介は名前や家族構成など ▶グループで自由におしゃべりしてもらおう。 	
展開3 (5分)	グループで出た意見の発表	発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらおう。	
まとめ・ ふりかえり (15分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらおう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-7 イヤイヤ期どうしてる？

- ① 最近のわが子のエピソード（笑えたこと、怒ったこと、驚いたこと等）を書いてみましょう。



- ② その時の私の気持ちを書いてみましょう。



ねらい	子どもの習い事について自分はどのように思うか、また、他の人はどのように思っているのかを知る。 ※「早期教育」に視点を当てたワークであるが、幼児期以降の習い事に視点を当てたワークにアレンジして実施してもよい。
事前準備	ワークシート、筆記用具 あらかじめグループに分けておく
時間の目安	55分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	1. 親の学習について 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (5分)	ワークシート①の 説明・記入	▶子どもに習わせたいことについて記入してもらう。	
展開2 (15分)	ワークシート①について グループトーク	グループで自由におしゃべりしてもらう。	
展開3 (10分)	1. ワークシート②の説明 2. ワークシート②についてグループトーク	育児雑誌などに載っている乳幼児期の教育に関するキャッチコピーを見て感じたことを自由におしゃべりしてもらう。	対象によって、キャッチコピーを変更してもよい。
展開4 (10分)	グループで出た意見の発表	発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらう。	
まとめ・ ふりかえり (10分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。 ※大切なのは、乳幼児期の教育の是非を論じるのではなく、それぞれの家庭の状況などによって、親自身が自分はどうするのか、何を選択するのかを考えることである。	

W-8 子どもの習い事どうしてる？

① 今、子どもに習わせたいことはありますか？

② 雑誌などに載っているこのようなキャッチコピーを見てどう感じますか？

—英会話・ベビースイム・通信教育 etc.—
**あのカリスマ☆ママもおすすめ！
実践してます!!**

“もう遅い”はありません！
**子どもの才能を見抜く！伸ばす！！
実践テク30**

〇〇先生に聞
きました！

受験で差がでる！
2歳からできる英会話

赤ちゃんの心と脳を育む
0歳からの□□

**みんな使ってる！
人気英語教材！ベストランキング**

ねらい	子育て中の悩みを共有し、アドバイスを考えることによって、自分の子育てを見直したり、他の参加者の価値観を知る。
事前準備	ワークシート、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	ワークシートの①・② 説明・記入	➢ワークシート①・②に記入してもらう。	パパ同士・ママ同士でグループトーク行くと、意見が出やすかったり、発表の際に違った意見が出たりする。
展開2 (20分)	ワークシートについて①・②のグループトーク	➢ワークシート②について、参加者から質問や提案、話したいテーマが出たら、できるだけ取り入れ、話し合いをする。グループごとにおしゃべりする内容が異なってもよい。 ➢参加者のおしゃべりがなかなか進まない時は、ファシリテーターがテーマを提案するなど柔軟な対応を行う。	
展開3 (10分)	グループで出た意見の発表	➢発表する時には何についておしゃべりしたかも含めて出た質問や話を発表してもらう。 ➢発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらう。	
展開4 (5分)	ワークシートの③ 説明・記入	➢これからやってみようと思うことを一つに絞って記入する。なぜそれを選んだのか、そうするために具体的にどのようにするのかを考えてもらう。	
まとめ・ ふりかえり (10分)	➢ワークシート③発表 ➢参加した感想などの共有	➢参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-9 子育て何でもしゃべり場

① 我が子のかわいいなと思うところを書いてみましょう。

② 子育てで聞きたいこと、話してみたいことを書いてみましょう。

③ これをやってみたい!と思うことを具体的に書きましょう。

自分の子育て宣言

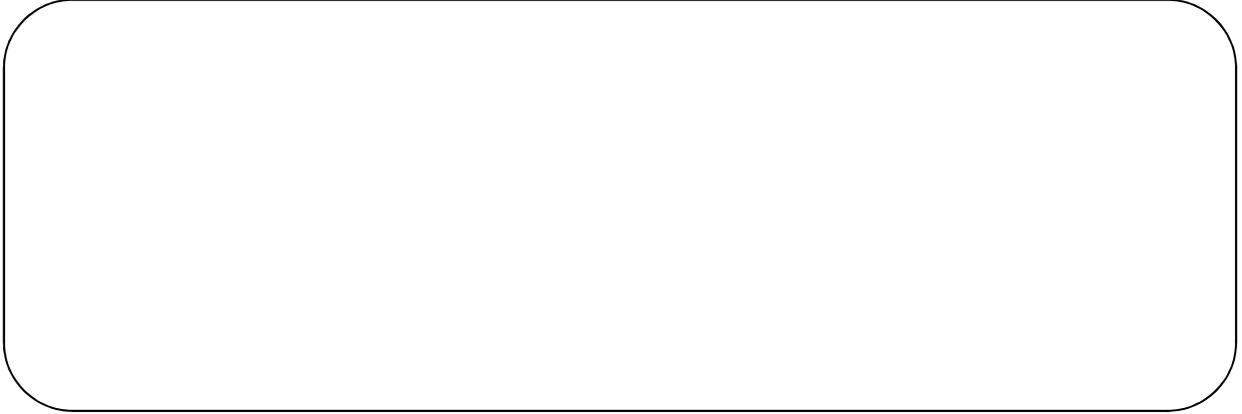


ねらい	絵本というツールを通じて、親子が向き合う時間について考え、親子のコミュニケーションの時間の大切さを再確認する。このプログラムにおいての目的は、絵本をうまく読むことではないことに注意する。
事前準備	筆記用具 子どものお気に入りの本
時間の目安	60分

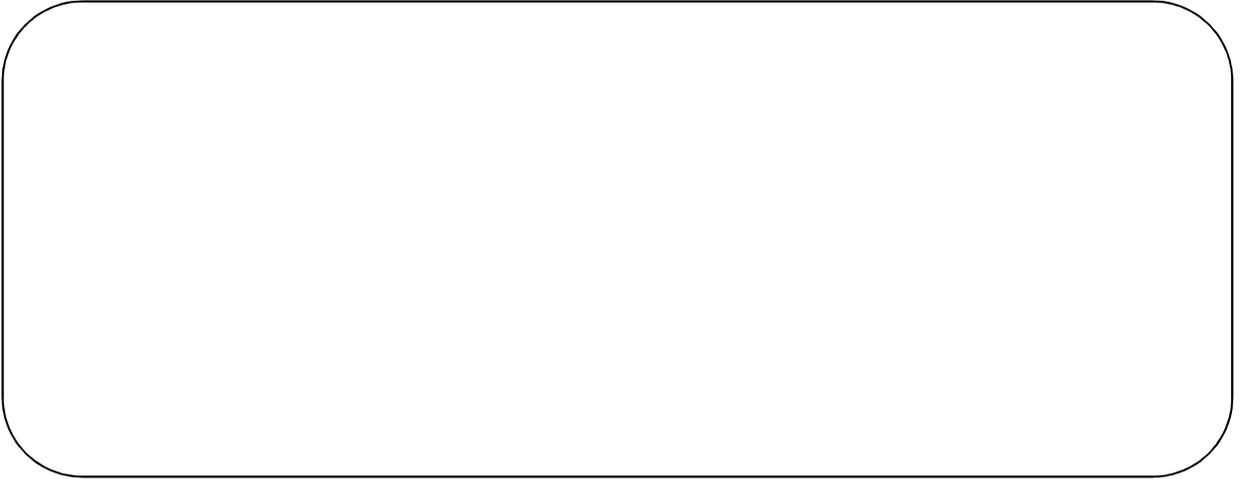
時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク 自己紹介	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。 ➤自己紹介は名前や子どもの年齢、「子どものお気に入りの本」の紹介など	
展開1 (5分)	ワークシート①の 説明・記入	予想される例 ・子どもの頃好きだった本を、子どもも好きになってくれている。 ・図鑑ばかり読んでしまう。 ・あるページを繰り返し読んで欲しいと言われる。	
展開2 (10分)	ワークシート①に ついてグループトーク	➤グループで自由におしゃべりしてもらおう。	
展開3 (5分)	ワークシート②の 説明・記入	例えを出すと記入が進みやすい。 例：わざとまちがえて読む など	
展開4 (15分)	ワークシート②について グループトーク	グループで自由におしゃべりしてもらおう。	
展開5 (10分)	グループで出た意見の発表	➤グループで自由におしゃべりしてもらい、印象に残った内容について発表してもらおう。 ➤発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞くき、知ってもらおう。	
まとめ・ ふりかえり (5分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらおう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-10 子どもと向き合う時間～絵本ver.～

- ① 家庭で絵本を読んで、楽しかったエピソードや、困ったことについて書いてみましょう。



- ② 絵本を読みながら、どんな工夫しているかを書いてみましょう。



ねらい	参加者同士で子どもへの想いを聴き合うことによって、さまざまな気づきを得ることができる。 (さまざまな気づきの例) ・子どもの成長の確認 ・かけがえのない命への気づき ・初心を思い出そう ・家族の育児参加を促す SNS、手作り、双方を上手に活用しよう
事前準備	子どもや家族の写真2枚位、カードフォーマット、カード作成例、色画用紙、折り紙、シール、ハサミ、のり、カラーペン、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. 自己紹介 (アイスブレイク)	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (35分)	1. カード作成例の紹介 2. カードの作成	<p>▶時間内にカード作成が終わるように、あらかじめ素材を限定して用意しておく。</p> <p>▶テーマを選ぶ。 〈例〉・This is マイ ファミリー (家族紹介) ・〇〇家の思い出 ・〇〇の成長記録 ・君の名は～名前の由来やエピソード ・お気に入りの〇〇 ・驚きの初〇〇 など</p> <p>▶カードフォームと素材を選んで作る。</p>	当日参加していない家族に書いてもらうコメント欄を作ってもよい。
展開2 (10分)	作成したカードについて発表	<p>▶カードを作成しながら、思い出したことなども話してもらうとよい。</p> <p>※子どもの成長記録などをどのような形で残しているか？ SNSの便利な機能や手作りの良さなども語ってもらう。</p>	
まとめ・ふりかえり (10分)	参加した感想などの共有	<p>▶参加者に一言ずつ感想を話してもらう。</p> <p>▶アンケートを記入しながらふりかえり。</p> <p>※時間がなければ、指名制や挙手制でもよい。</p> <p>作成したカードの活用例を紹介 ・離れて暮らす祖父母へのプレゼント ・子どもの門出の日の贈り物</p>	

W-1 1 ベビーカードをつくろう！

カードのフォーマット例



ねらい	子育てをしながら自分の時間を持つことは簡単ではないが、親にも自分の生活や人生があり、自分のことをするのは決して自己中心的なことではない。そこで、自分の時間を持つには、どんなことが必要かを考える。
事前準備	ワークシートまたは付箋、筆記用具、黒板又はホワイトボード
時間の目安	55分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク (自己紹介を含む)	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (5分)	ワークシート①の 説明・記入	「自分の時間」は、「自分が大切にしたい時間、自分のためだけに使う時間」などであることを説明する。それは自分のリフレッシュ、趣味、勉強、何でもよい。	
展開2 (10分)	ワークシート①について グループトーク	グループで自由におしゃべりしてもらおう。	
展開3 (5分)	ワークシート②の 説明・記入	<p>➢自分の時間を持つには、どんなことが必要かを考えてもらおう。</p> <p>➢抽象的な質問のため、ファシリテーターが例を出すなどしてもよい。</p> <p>例： 「夜は子どもと一緒に早く寝て、朝早起きして読書する」 「子連れOKのカフェにいったみんなで子どもを見ながらわいわいおしゃべりする」 「家族に預けてショッピングする」など</p>	
展開4 (10分)	ワークシート②について グループトーク	グループで自由におしゃべりしてもらおう。	
展開5 (10分)	グループで出た意見の発表	<p>➢グループで自由におしゃべりして出た内容を発表してもらおう。</p> <p>➢出た意見の中から、参考になったことや取り入れたいことを自分のワークシートに記入してもらおう。</p>	
まとめ・ ふりかえり (5分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらおう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-1 2 自分の時間を大切に

① 今、自分のためだけに使える時間はありますか？（自分のリフレッシュ、趣味、勉強）

ある



自分のためだけに使える時間は、何をしていますか

ない



自分のためだけに使える時間があったら、何がしたいですか

② 自分の時間を持つためには、どうやって時間をつくれればいいでしょうか？

③ 他の人の時間の作り方、過ごし方や工夫で参考になったことをメモしましょう。

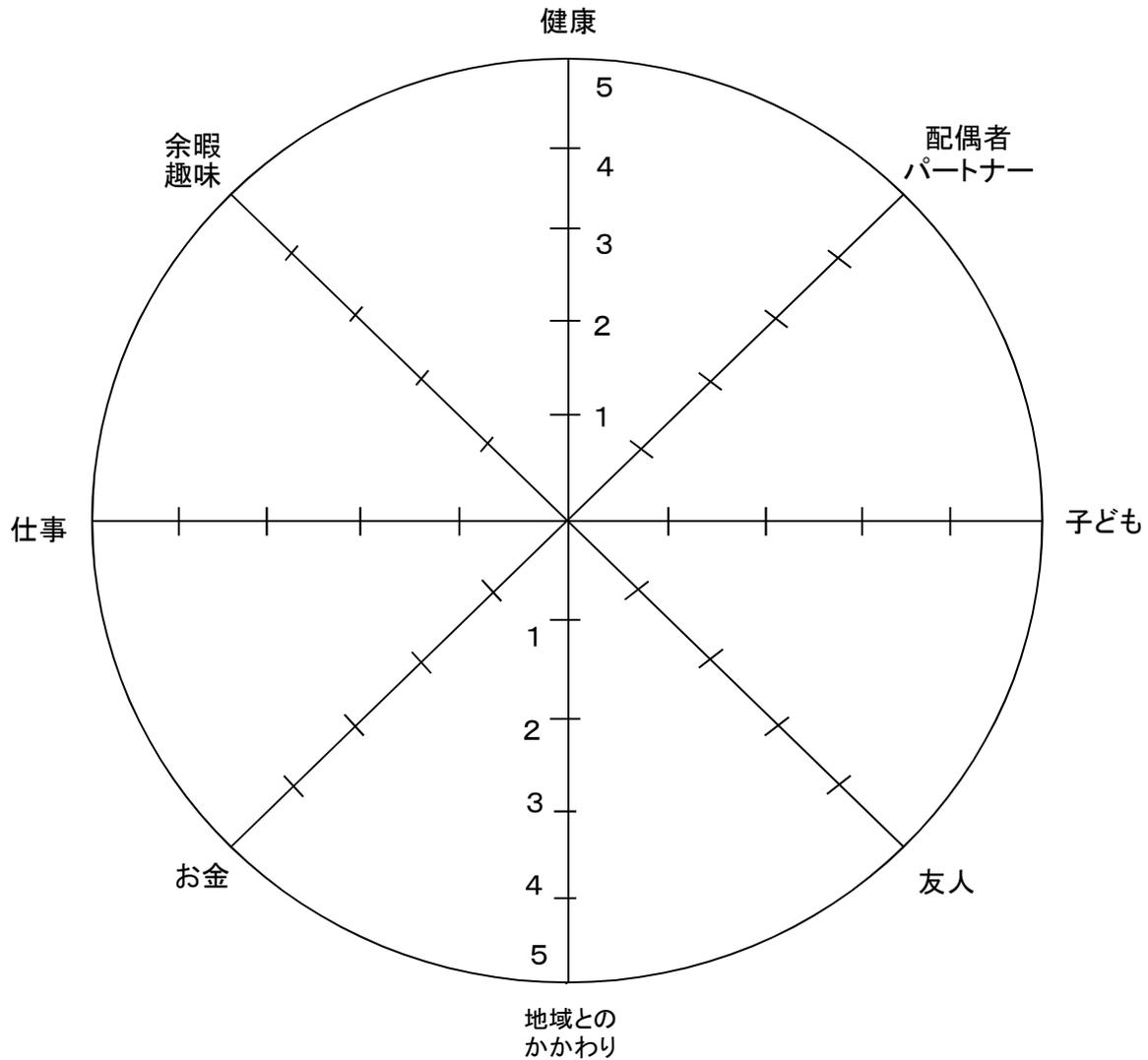
W-13 考えてみよう！今の自分・これからの自分（未来予想図）ファシリテーター用マニュアル

ねらい	今、自分の人生にとって大切なこと、自分が満足のいく状態を考え、すべきこと・したいことを選び、自分のベストバランスを考える機会を作る。
事前準備	ワークシート、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク (自己紹介)	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	ワークシートの説明・記入	<ul style="list-style-type: none"> ➢目盛りは5段階とし、自分の中で一番時間や自分の意識を使いたいものを5とする。それぞれの項目ごとにどのレベルにあるか、あてはまる数値に「・」を書き入れてもらう。 ➢「円が大きいことがベストバランスではない」、「一人一人の理想のバランスが違って良い」ことを説明する。 ➢書き入れた「・」を線で結んでもらう。つないだ線のバランスは大きくきれいな円にならなくても良いことを説明する。 	「お金」の項目は捉え方に個人差があっても良いことを説明する。
展開2 (20分)	ワークシートについてグループトーク	<ul style="list-style-type: none"> ➢現在の状態と理想の状態を確認し、書き込んだ結果について、グループで自由におしゃべりしてもらう。 ➢現在と理想の差が大きくある項目について、どこに差があるのかをおしゃべりしてもらう。 ➢お互いの理想のバランスを見て、一人一人の理想のバランスが違うということを認識してもらう。 	
展開3 (10分)	グループで出た意見の発表	<ul style="list-style-type: none"> ➢グループで自由におしゃべりしてもらい、印象に残った内容について発表してもらう。 ➢発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらう。 	
まとめ・ふりかえり (10分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-13 考えてみよう！今の自分・これからの自分（未来予想図）

- ◆ それぞれの項目について、一番時間や自分の意識を使いたいものを5とし、あなたが思う理想のバランスを書き込んでみましょう。
次に、それぞれの項目について、今、自分がどのくらい時間や自分の意識を使っているか書き込んでみましょう。



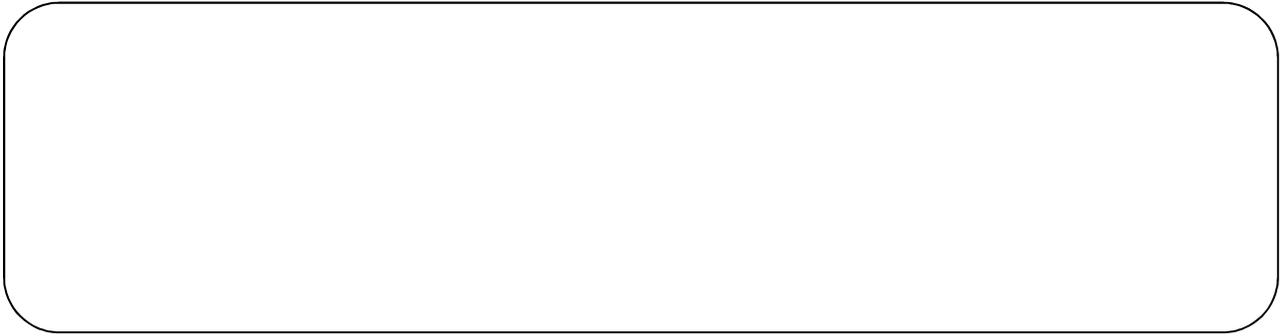
出典：荒金雅子ほか編著『ワークライフバランス入門』（ミネルヴァ書房、2007年刊行）p.169より一部改変

ねらい	誰にでもイライラすることがあり、そうした感情を止めることはできないが、イライラした時にどうするのかを考えることはできる。気をしずめる方法や爆発する前にコントロールする方法を探す。
事前準備	ワークシートまたは付箋、筆記用具、模造紙、サインペン
時間の目安	60分

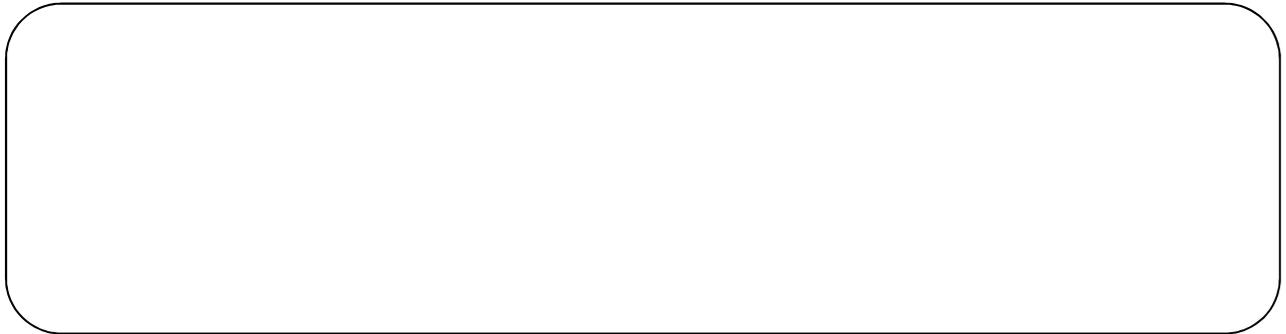
時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク (自己紹介)	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	ワークシート①の 説明・記入	<p>➢自分はどんな時に、どんなことで、イライラするかを考える。場合によっては片方だけ聞いてもよい。</p> <p>➢抽象的な質問のため、意見が出にくい可能性がある。その場合は、ファシリテーターが例を出すなどして、参加者の意見を出しやすくする。</p> <p>例：夕食の準備中に子どもが騒ぐせいでイライラするなど</p> <p>➢イライラした時に気をしずめる方法を考えてもらう。</p> <p>例：大きく深呼吸する。吸って吐いてを何回か繰り返すなど</p>	イライラの話が出てこない時は、リフレクシユ方法などを聞いてもよい。
展開2 (25分)	1. ワークシート①についてグループトーク 2. 発表内容を模造紙に記入	<p>➢グループで自由におしゃべりしてもらいながら、その内容を模造紙に記入してもらう。(又は付箋に記入して模造紙に貼る)</p> <p>➢模造紙の左側に「どんなことでイライラするか」を、模造紙の右側に「気をしずめる方法やオススメのイライラ解消法」を書いてもらう。</p> <p>※ストレスについて話が及んだ場合はストレス解消法について話をするのもよい。</p> <p>※ストレス解消法例： ①のんびりリラックスする ②話し相手を見つける ③体を動かす ④外に出かけるなど自分が楽しめることをする ⑤第三者に相談する など</p>	
展開3 (15分)	グループで出た意見の発表	<p>➢グループで自由におしゃべりしてもらい、印象に残った内容について発表してもらう。</p> <p>➢出た意見の中から、参考になったことや取り入れたいことを自分のワークシート②に記入してもらう。</p>	
まとめ・ふりかえり (5分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-14 イライラの解消どうしてる？

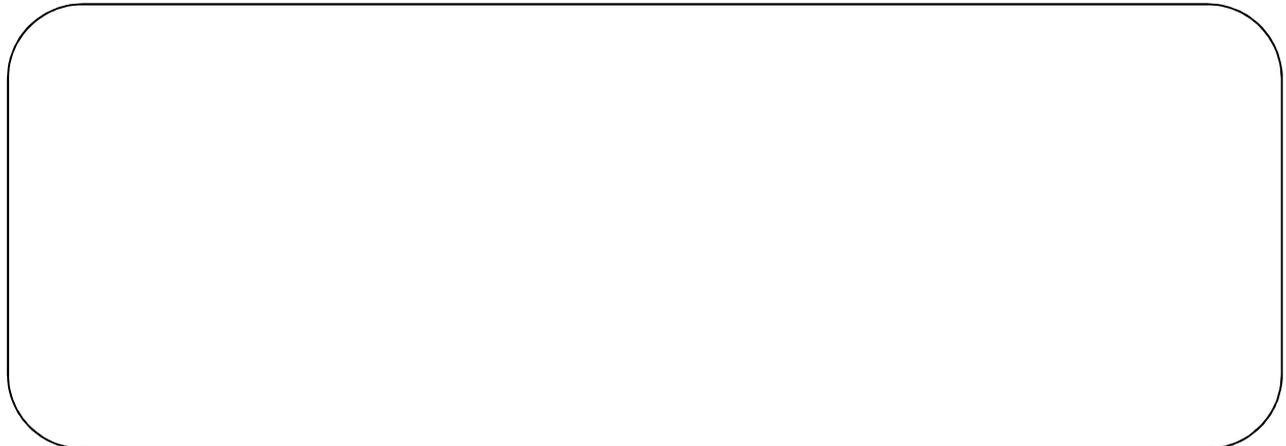
① あなたはどんな時に、どんなことで、イライラしますか？



イライラした時に気をしずめる方法がありますか？ それはどんな方法か書いてみましょう。



② 他の参加者の話を聞いて、参考になったことや取り入れてみたいことを書いてみましょう。



ねらい	話さなくても分かるという思い込みをなくし、相手に自分の気持ちを理解してもらうには何が大切か、また、相手に共感することの大切さについても考える。
事前準備	ワークシート、筆記用具、付箋
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	1. ロールプレイの説明 2. 二人一組になってロールプレイ	<ul style="list-style-type: none"> ▶各グループで場面設定からロールプレイの場面を一つ選んでもらう。 ▶二人一組でロールプレイを行う。台本はないので、自由に会話をしてもらう。 ▶途中で役割を交代して、ロールプレイを行ってもらう。 	ロールプレイとは「役割」(ロール)を「演じる」(プレイ)という意味。場面設定をし、役割を演じることによって、他者の立場に立って考えたり感じたりすることができ、共感的な理解を図ることができる。
展開2 (5分)	ロールプレイを行った二人で話す	ロールプレイを行った相手と感じたことをおしゃべりしてもらおう。	
展開3 (10分)	ワークシート①の説明・記入	<ul style="list-style-type: none"> ▶ロールプレイを行い感じたことなどを記入してもらおう。 ▶相手に自分の気持ちを理解してもらうには何が大切だと思うかを記入してもらおう。 	
展開4 (10分)	ワークシート①についてグループトーク	▶グループで自由におしゃべりしてもらおう。	
展開5 (5分)	グループで出た意見の発表	<ul style="list-style-type: none"> ▶印象に残った内容等について発表してもらおう。 ▶出た意見の中から、参考になったことや取り入れたいことを発表してもらおう。 	
まとめ・ふりかえり (15分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらおう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-15 話さなければ、わからない

- ◆ 場面を想像してロールプレイ（役割演技）をしてみましょう。

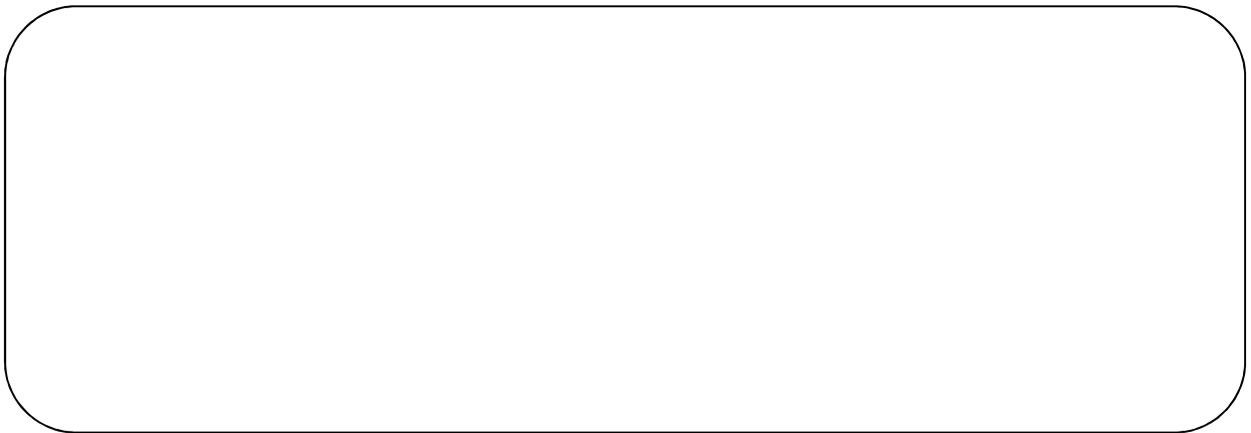
場面設定1

夫「毎日残業で、今日は飲み会に行きたい」妻「たまには早く帰ってきてもらいたい」

場面設定2

妻「明日、美容院に行ってきます」夫「明日はゴルフに行きたいんだけど」

- ① ロールプレイの中で印象に残った言葉はありますか？ また、相手に自分の気持ちを理解してもらうには何が大切だと思いますか？



- ◆ 他の参加者の話を聞いて、参考になったことや取り入れてみたいことを書いてみましょう。



ねらい	子育てなどで毎日忙しい中、自分は実際どのような生活を送っているかをふりかえてみる。家事や育児の役割分担について他の家庭の状況や考えを知ること、自分の状況を客観的に考える機会をつくる。
事前準備	ワークシート、筆記用具 あらかじめグループに分けておく
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (10分)	ワークシート①の 説明・記入	<ul style="list-style-type: none"> ➢家族構成欄に、自分の家族のメンバーについて記入してもらう。 ➢それぞれについて、主にする人には◎、時々(週1~3回)する人には○を記入してもらう。 	
展開2 (15分)	ワークシート①について グループトーク	<ul style="list-style-type: none"> ➢ワークシート①の結果について、グループで自由におしゃべりしてもらう。 ➢自分の実態や考えだけでなく、他の人の実態や考えを知ってもらう。 	
展開3 (15分)	グループで出た意見の発表	<ul style="list-style-type: none"> ➢グループで自由におしゃべりしてもらい、印象に残った内容について発表してもらう。 ➢発表するだけでなく、他のグループの人の体験や考え方を聞き、知ってもらう。 	
まとめ・ ふりかえり (10分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-16 家事分担みんなどうしてる？

- ① 家族構成を記入し、下記の仕事などについて、主にする人は◎を、時々（週1～3回）する人には○をつけてみましょう。

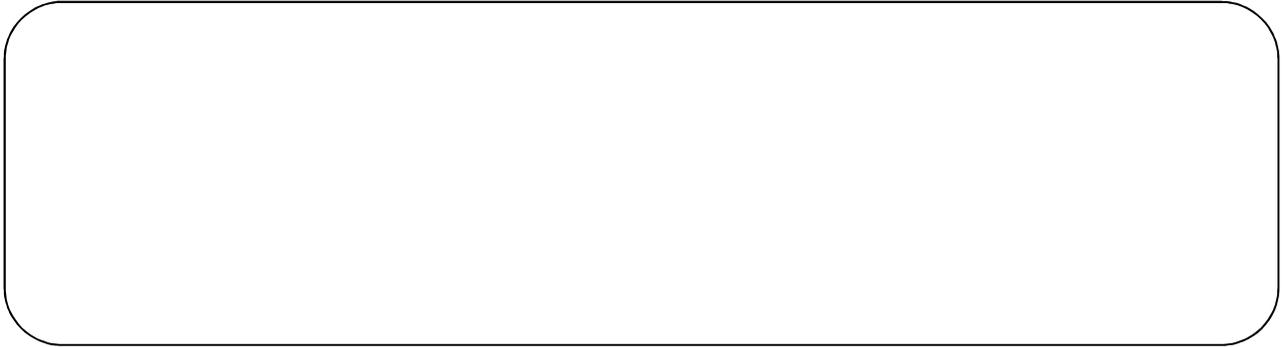
家族構成		わたし			
炊事	食料品の買い出し				
	食事の準備				
	食事の片づけ				
洗濯	洗う				
	干す				
	とりこむ・たたむ				
会話	家事・育児について				
掃除	部屋の掃除				
	風呂の掃除				
	ゴミ出し				
育児	お風呂に入れる				
	病院へ連れて行く				
	子どもと遊ぶ				
心づかい・思いやり	感謝の言葉かけ				
我が家の家事（ルール）					

ねらい	自分（家庭）の子育てに関するルールをふりかえり、また、他の家庭のルールを知ること で、さまざまな子育ての価値観を知る。
事前準備	筆記用具、模造紙、付箋
時間の目安	60分

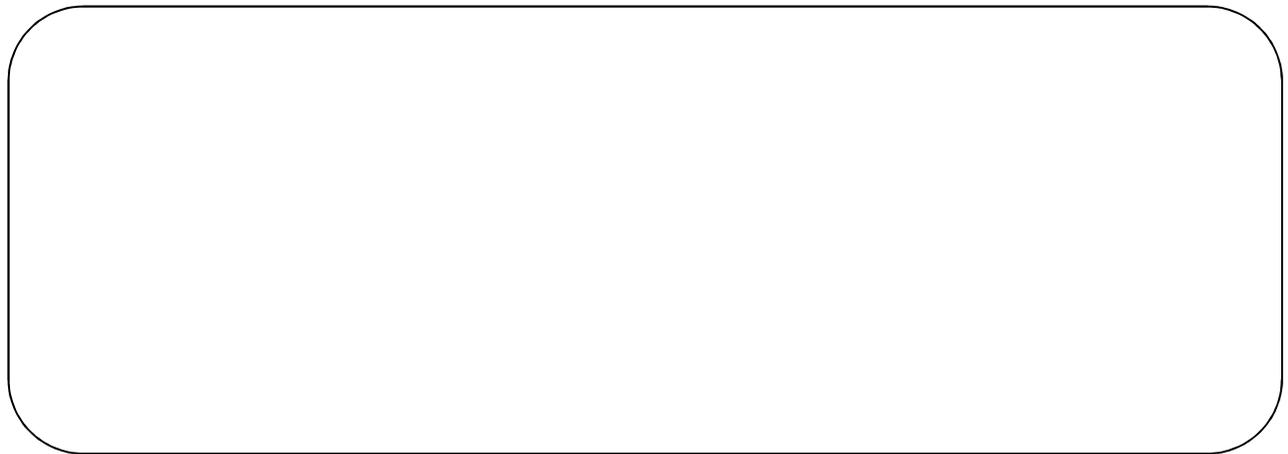
時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方 へ伝えること」を伝える。	
展開1 (5分)	ワークシート①の 説明・記入	どんな時にどんなことで子どもをしかる かを記入してもらおう。	
展開2 (15分)	1. グループ内で自己紹介 2. ワークシート①に ついてグルーptーク	➢自己紹介は名前や家族構成など ➢グループで自由におしゃべりしてもら う。	
展開3 (5分)	ワークシート②の 説明・記入	具体例を先に挙げてよい。	
展開4 (15分)	ワークシート②について グルーptーク	グループで自由におしゃべりしてもら う。	
展開5 (10分)	グループで出た意見の発表	➢グループで自由におしゃべりしてもら い、印象に残った内容について発表して もらおう。 ➢発表するだけでなく、他の人の体験や 考え方を聞き、知ってもらおう。	
まとめ・ ふりかえり (5分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらおう。または、その 場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-17 子育てのルールどうしてる？

① あなたは、どんな時にどんなことで子どもをしかりますか。



② 自分（家庭）の子育てに関するルールについて書いてみましょう。

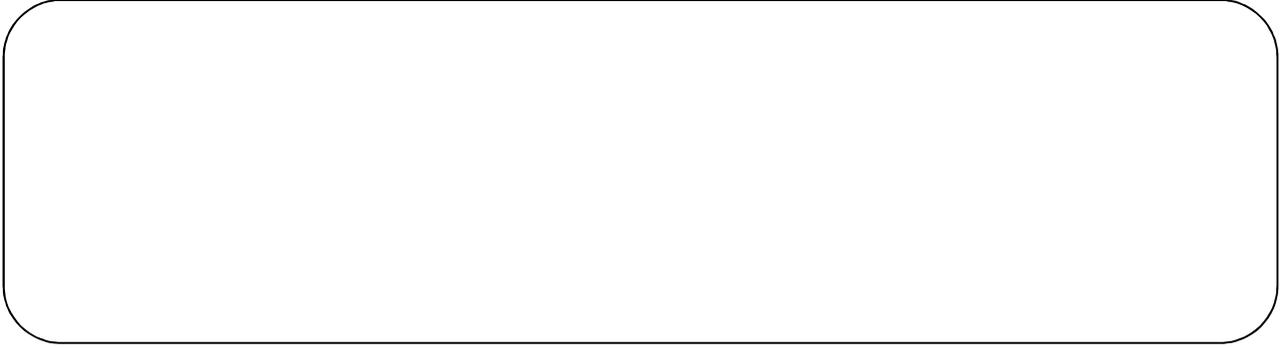


ねらい	子どもと親との約束事をふりかえり、子どもにどのように育ててほしいかについて考える。また、他の家庭の約束事を知ることで、さまざまな子育ての価値観を知る。
事前準備	筆記用具、模造紙、付箋
時間の目安	60分

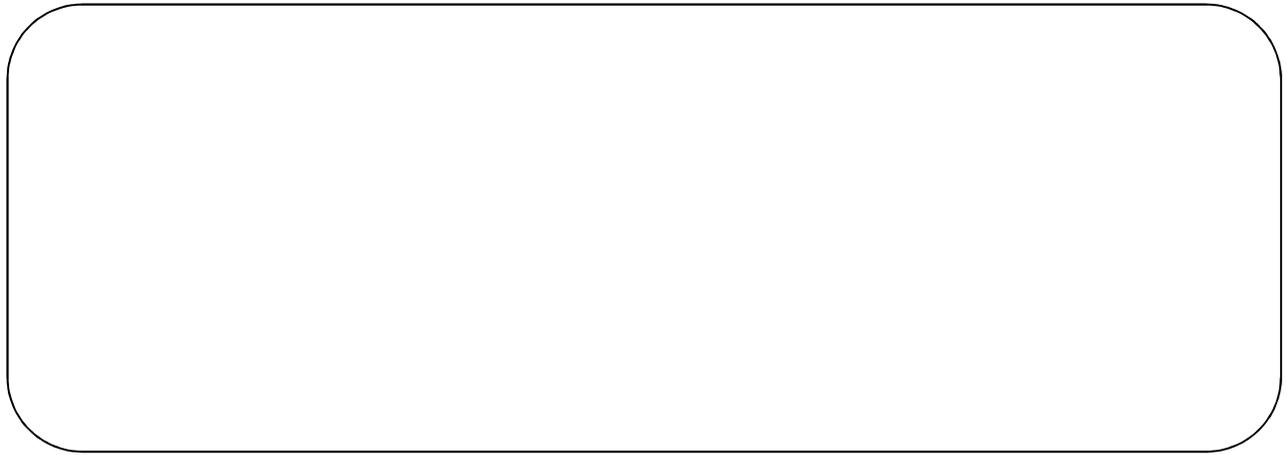
時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	1. 親の学習の趣旨説明 2. アイスブレイク	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
展開1 (5分)	ワークシート①の 説明・記入	子どもと親との約束事を記入してもらう。	
展開2 (15分)	1. グループ内で自己紹介 2. ワークシート①についてグループトーク	<ul style="list-style-type: none"> ➢自己紹介は名前や家族構成など ➢グループで自由におしゃべりしてもらう。 	
展開3 (5分)	ワークシート②の 説明・記入	ワークシート①の約束事には、親としてどのような気持ちや価値観があるのか考えてもらう。	
展開4 (15分)	ワークシート②について グループトーク	グループで自由におしゃべりしてもらう。	
展開5 (10分)	グループで出た意見の発表	<ul style="list-style-type: none"> ➢グループで自由におしゃべりしてもらい、印象に残った内容について発表してもらう。 ➢発表するだけでなく、他の人の体験や考え方を聞き、知ってもらう。 	
まとめ・ ふりかえり (5分)	参加した感想などの共有	参加者に一言ずつもらう。または、その場に応じて指名制や挙手制でもよい。	

W-18 子どもとの約束事どうしてる？

① 子どもとの約束事を具体的に書いてみましょう。



② ①の約束事を守ることで子どもはどのように育つと思いますか。また、子どもにどのように育ててほしいですか。



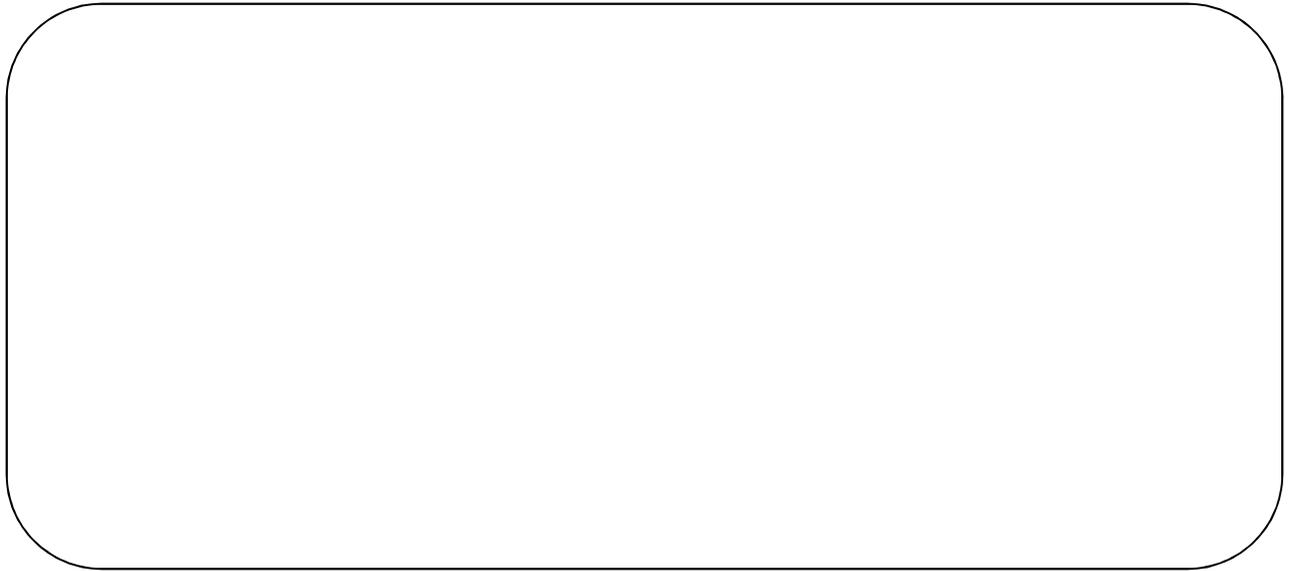
W-19 みんなでお出かけマップをつくろう！ ファシリテーター用マニュアル

ねらい	地域のネットワークづくりとして、みんなで情報交換をしながら、仲間づくりをする場とします。
事前準備	付箋、模造紙または各区、さいたま市の地図、カラーマジック、筆記用具
時間の目安	60分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 ・ 展開1 (10分)	親の学習の説明	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。	
	自己紹介 (アイスブレイク)	<ul style="list-style-type: none"> ▶名前や子どもの年齢など ▶みんなに聞きたいことを交えて話してもらおう。 ※グループトーク、マップ作りのテーマをイメージする。	
展開2 (15分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ワークシートの説明 2. ワークシートの記入 3. グループトーク 	<ul style="list-style-type: none"> ▶晴れの日の過ごし方とお出かけ先 ▶雨の日の過ごし方とお出かけ先 	
展開3 (15分)	お出かけマップの作成	<ul style="list-style-type: none"> ▶テーマを決める。(4~5つ位) パターン1：事前にテーマを決めておく。 パターン2：当日に、参加者の希望を聞いて決める。 <ul style="list-style-type: none"> ▶付箋にお出かけ先を記入 ▶地図上に記入した付箋を貼る。 ※講座終了後、お出かけマップを館内に掲示する場合は、参加者にも伝える。	
展開4 (10分)	グループごとに発表	お出かけマップの紹介をグループごとに行ってもらおう。 ※マップを写真撮影してもよいと促す。	
まとめ・ ふりかえり (10分)	他のグループのお出かけマップを見る	<ul style="list-style-type: none"> ▶今度行ってみよう、一緒に行ってみよう等、参加者の行動の後押しを促す。 ▶アンケートを記入しながらふりかえり。 	

W-19 みんなでお出かけマップをつくろう！

◆ どんなところにお出かけして過ごしていますか？



◆ お出かけマップの作り方

- ① テーマに沿っておすすめの場所を付箋に書きましょう。
- ② 付箋を、マップに貼っていきましょう。

ねらい	親子で一緒に料理・運動・ものづくりなどにチャレンジすることを通じて、楽しさや大変さ、工夫することなどを知る体験型プログラム。また、他の家族との交流の中で、仲間づくりや、自分の家族・子どものことを改めて考える時間をもってもらう。
事前準備	資料（レシピ・工作図面・パンフレットなど）、筆記用具、名札など。 ※実施の留意点・・・講師に依頼する際は、この講座が「親の学習」であることを明確に伝え、ファシリテーターの役割や「親学」の時間の調整などについて、事前に打合せが必要。
時間の目安	120分～180分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (10分)	親の学習の趣旨説明	※P.12「Ⅶ『親の学習』に参加する方へ伝えること」を伝える。 ➤ファシリテーターが進める。	
展開1 (60分)	1.手順説明 2.チャレンジタイム!	➤指導講師が進める。 ファシリテーターは見守りながら声かけ、手伝いなどし、積極的に参加者とのコミュニケーションをはかるとよい。	※チャレンジタイムは内容によって時間設定を変える
休憩 (5分)	セッティング	グループになるようにテーブルを配置する。	
展開2 (50分)	みんなで一緒におしゃべりタイム! 1. 講師とQ&Aタイム 2. 親と子どもの感想発表	➤ファシリテーターが進める。 1. 講師から今日のポイントを聞く。 質問タイム等。 ・時間により、親子でクイズやゲームをしてもよい。 2. 子どもには今日のチャレンジで楽しかったこと、大変だったことなどの感想を聞く。 ・親には、子どもと他の家族と一緒に活動したことで思ったことなどを聞く。 【参考パターン】 ・パターン1 グループで食についてみんなで考える。 例：食事の時間を楽しくするにはどうしたらいいか？ ・パターン2 家族紹介シートを見ながら家族紹介。 ・パターン3（※夏休み前半開催の場合） 夏休みに家族でしてみたいことをおしゃべりしてもらう。	➤展開2の時間は展開1によって調整するが、短くならないように時間配分に留意する。
まとめ・ふりかえり (10分)	片付け、アンケート記入等	ファシリテーターがアンケート記入・片付け等の時間を進行し、最後のあいさつをする。	

W-20 家族と仲間のチャレンジタイム

W-20は家族一緒にチャレンジする体験型プログラムです。
体験型プログラムの中にも「親の学習」としての気づきが得られる工夫が必要です。
講師との打合せの時に、参加者に感じて(気づいて)欲しい、持ち帰って欲しいことなどを確認しておき、感想や振り返りに生かすことができます。

チャレンジワーク★食育

- ・時間設定は余裕をもって行う。
- ・後の感想発表の内容が膨らむため、講師と打合せの上、子どもだけで体験し、親がそれを見守る時間を設けるなどしてもよい。

チャレンジワーク★管外学習

- ・自己紹介や振り返りをするため、参加者全員が安全に活動できる場所を事前に準備する。

「親の学習」アイスブレイク

アイスブレイク一覧

No.	アイスブレイク名	アイスブレイクのねらい	時間の目安(分)
1	あいさつゲーム	あいさつを楽しく笑顔でし合えるようにし、出会いの緊張感をほぐす。また、コミュニケーションのスタートとなる。	5
2	バースデーサークル	相手のことを知りたい、自分のことを教えたいという気持ちをもって行うことで、コミュニケーションの輪が広がる。	10
3	〇〇さ〜ん!!①・②	初対面の人の名前を覚えるゲームで、風船を使うことにより、楽しくコミュニケーションがとれる。(発展形で、ボールを使うこともできる。)	10
4	仲間を探せ!	初対面の人との出会いの緊張感をほぐす。グループづくりのためのアイスブレイクで、この後のグループワークにつなげる。	10
5	他己紹介	自己紹介をし、お互いに相手のことを紹介する場面をつくり、出会いの緊張感をとりのぞいて、参加者が打ちとけるようにする。	20
6	じゃんけん列車	出会いの緊張感をとりのぞいて、参加者が打ちとけられるようにする。	5
7	チラシでパズル	簡単なパズルを行うことで、出会いの緊張感をとりのぞいて、参加者が打ちとけられるようにする。	10
8	自己紹介プラス1	初対面の人との出会いの緊張感をほぐす。また、コミュニケーションのスタートとなる。	5

アイスブレイクって…

◆◆◆大切なのは関係性◆◆◆

アイスブレイクをしていく流れの中で、大切にしたいのは「適正な関係をつむぐ」こと。

参加者同士の関係性を良い状態に保つことができれば、自然と良い雰囲気になるでしょう。

例えば、じゃんけんて勝つ数を数えるアイスブレイクでは、結果としてたくさん勝てた人と、あまり勝てなかった人が出てきます。たくさん勝てた人は「じゃんけんチャンピオン」、ほとんど勝てなかった人を「みんなに勝ち星を分けてあげた、優しい人チャンピオンです!」と紹介してみましょう。このとき、参加者が笑顔になる様子が思い浮かびませんか?

進行役のちょっとした心がけや思いやりが、言葉づかいや態度に表れて、参加者との関係性をつくっていくのだと思います。

◆◆◆気をつけたいこと◆◆◆

「適切なものを」

「参加者のペースにあわせて」

「嫌がることを無理強いしない」 こんな感じでしょうか。

親の学習では、おしゃべりタイムの時間が十分にとれず、ゆっくりとしたアイスブレイクができないかもしれません。しかし、組み合わせ講座の流れをうまくつかんで、アイスブレイクにチャレンジしてみてください。参加者が、心地よく安心できる雰囲気づくりの力になるはずですよ。

ねらい	あいさつを楽しく笑顔でし合えるようにし、出会いの緊張感をほぐす。また、コミュニケーションのスタートとなる。
事前準備	アイスブレイクシート、画用紙、ひも、筆記用具
時間の目安	5分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (1分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない >アイスブレイクについて説明をする。 >まずは、何事もあいさつから。あいさつを楽しく笑顔でし合えるようにする。	
展開 (4分)	1. 首下げ名札をつくる。A4の半分の紙に名前を書いてひもをつけ、首に下げる。	名前は大きく書くようにする。名字だけでも良い。	名札入れを使用してもよい。
	2. 「よろしくお願ひします。〇〇です」と元気にあいさつをする。お互いにあいさつをしたらジャンケンをする。		
	3. ジャンケンをして勝ったら、自分の名札の裏にサインをしてもらう。	サインは、多くの名前が書けるように小さく書くようにする。	
	4. たくさんのサインを集める。	>ファシリテーターは、たくさんのサインがそれぞれ集まったころ、みんなを紹介する。 >集まった数で挙手をしてもらってもよい。	

1 あいさつゲーム

ジャンケンをして勝ったらサインを書いてもらいます。できるだけ多く集めましょう。

1 首下げ名札をつくりましょう。A4の半分の紙に名前を書いてひもをつけ、首に下げます。

2 「よろしくお願いします。〇〇です」と元気にあいさつをします。お互いにあいさつをしたらジャンケンをします。

3 ジャンケンをして勝てば、自分の名札の裏にサインを書いてもらいます。

4 たくさんサインを集めましょう。

参考：財団法人日本レクリエーション協会監修
「みんなのレクリエーションゲーム」池田書店

2 バースデーサークル

ファシリテーター用マニュアル

ねらい	相手のことを知りたい、自分のことを教えたいという気持ちをもって行うことで、コミュニケーションの輪が広がる。
事前準備	アイスブレイクシート
時間の目安	10分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (1分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない。 ➤アイスブレイクについて説明をする。	
展開 (9分)	1. 同人数(10人位)のグループをつくる。	机・椅子のないスペースを利用する。	
	2. 声を出さずに身ぶり手ぶりで誕生日を相手に知らせ、誕生日順に並ぶ。	➤アイコンタクト・ボディランゲージなどを使うように伝える。 ➤生まれた月の偶数と奇数の列に分かれるのも良い。	
	3. 誕生日順に一重円をつくりまわります。一番早くできたグループから順番に大きな声で自分の誕生日を言う。	少ない人数では、バースデーラインという形で横に並んでするのも良い。	
	4. 正しいグループが勝ち。	ファシリテーターは、勝ったグループやがんばったグループをほめてあげましょう。	

2 バースデーサークル

声を出さずに、誕生日ごとに並ぶゲームです。アイコンタクト・ボディランゲージなどを使って、1月から12月までなるべく早く並びましょう。

1 同人数のグループをつくります。

2 声を出さずに身ぶり手ぶりで誕生日を相手に知らせ、誕生日順に並びます。

3 誕生日順に一重円をつくります。一番早くできたグループから順番に大きな声で自分の誕生日を言います。

4 正しく並ぶことができたグループが勝ちです。

参考：財団法人日本レクリエーション協会監修
「みんなのレクリエーションゲーム」池田書店

ねらい	初対面の人の名前を覚えるゲームで、風船を使うことにより、楽しくコミュニケーションがとれる。(①の発展形で、初対面の人の名前を覚えるゲーム。ボールを使うことにより、楽しくコミュニケーションがとれる。)
事前準備	アイスブレイクシート、名札、風船またはボール
時間の目安	10分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (1分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない。 ➤アイスブレイクについて説明をする。	
展開 (9分)	1. 10~20人位で円になる。 (全員で円になる。)	➤机や椅子のないスペースを利用する。 ➤円になったら、一度自己紹介をする。 (人数が多い場合は、グループを分けて円にしてもよい。)	②を行う場合はカッコ内の方法で行う。
	2. 「○○さん」と名前を呼んで風船をつく。 (ボールを隣の人に渡す。)	➤名前が分かるよう、名札をつけておく。 ➤名前が分からない場合は、その人に向かって「お名前は？」と聞いてから風船をついてもよい。 (一番初めはファシリテーターがボールを渡す。また、ボールを渡すときは、やさしく渡すように言う。)	②を行う場合はカッコ内の方法で行う。
	3. 名前を呼ばれた人は、今呼んだ人以外の人を呼んで風船をつく。 (ボールを渡すときは、「○○さんからボールをもらった□□が好きな△△です」などと簡単な自己紹介をして渡す。)	名前や愛称などで呼ぶことで、親しみがわき、ゲームを楽しみながら人の名前を覚えることができる。 (自己紹介の部分は、「□□が得意な」や「□□が趣味の」など何でもよい。名前や愛称などで呼ぶことで、親しみがわき、ゲームを楽しみながら人の名前を覚えることができる。)	②を行う場合はカッコ内の方法で行う。
	4. 全員が名前を呼ばれたら終了。 (最初にボールを渡した人まで返ってきたら終了。)		②を行う場合はカッコ内の方法で行う。

3 ○○さ～ん!!①・②

初対面の人の名前をおぼえるゲームです。風船（またはボール）を使って行いましょう。

1 円になります。

2 「○○さん」と名前を呼んで風船をつきます。
（ボールを隣の人に渡します。）

3 名前を呼ばれた人は、今呼んだ人以外の人の名前を呼んで風船をつきます。
（ボールを渡すときは、「○○さんからボールをもらった□□が好きな△△です」などと簡単な自己紹介をして渡します。）

4 全員が名前を呼ばれたら終了です。
（最初にボールを渡した人まで返ってきたら終了です。）

参考：財団法人日本レクリエーション協会監修
「みんなのレクリエーションゲーム」池田書店

4 仲間を探せ！

ファシリテーター用マニュアル

ねらい	初対面の人との出会いの緊張感をほぐす。グループづくりのためのアイスブレイクで、この後のグループワークにつなげる。
事前準備	アイスブレイクシート、動物カード
時間の目安	10分

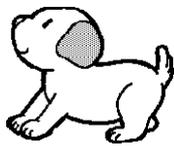
時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (1分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない。 ➤アイスブレイクについて説明をする。	
展開 (9分)	1. 動物の絵が描かれたカードを1枚ずつ配る。	➤机や椅子のないスペースを利用する。 ➤作りたいグループの数に応じた種類の動物カードを配る。 ➤配られカードは他の人に見せないようにすることを伝える。	
	2. カードに描かれている動物の鳴き声やジェスチャーで自分が何の動物か相手に知らせる。	言葉は話さずに、動物の鳴き声とジェスチャーのみで伝える。	
	3. 自分と同じ動物の相手を探してグループになる。	動物の鳴き声やジェスチャーで仲間を探すことによって、ゲームを楽しみながらグループづくりができる。	
	4. 全員が仲間を見つけ、グループができたら終了。	できたグループで、この後に行うグループワークを行う。	

4 仲間を探せ！

動物の鳴き声やジェスチャーで仲間を探してグループをつくりましょう。

- 1 動物の絵が描かれたカードを1枚ずつ配ります。配られたカードは他の人に見せないようにします。

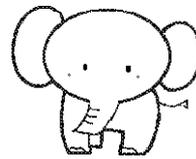
いぬ



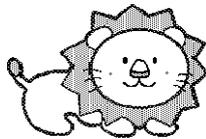
ねこ



ぞう



ライオン



ひよこ



うし



- 2 カードに描かれている動物の鳴き声やジェスチャーで自分が何の動物か相手に知らせます。

- 3 自分と同じ動物の相手を探してグループになります。

- 4 全員が仲間を見つけ、グループができたら終了です。

5 他己紹介

ファシリテーター用マニュアル

ねらい	自己紹介をし、お互いに相手のことを紹介する場面をつくり、出会いの緊張感をとりぬいて、参加者が打ちとけるようにする。
事前準備	アイスブレイクシート
時間の目安	20分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (5分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない。 ➤アイスブレイクについて説明をする。	
展開 (15分)	1. 2人1組になる。	隣同士、または近くにいる人同士で2人1組になる。	
	2. お互いに自己紹介をする。	名前、住んでいる場所など簡単な自己紹介をする。	
	3. 参加者全員に相手のことを紹介する。		
	4. 全員が他己紹介をする。		

5 他己紹介

お互いに自己紹介した後、みんなに相手のことを紹介（他己紹介）しましょう。

1 2人1組になります。

2 お互いに自己紹介をします。

3 参加者全員に相手のことを紹介します。

4 みんなの他己紹介を聴きましょう。

ねらい	出会いの緊張感をとりぞいて、参加者が打ちとけられるようにする。
事前準備	アイスブレイクシート
時間の目安	5分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (1分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない。 ➤アイスブレイクについて説明をする。	
展開 (4分)	1. 2人1組になる。	隣同士、または近くにいる人同士で2人1組になる。	
	2. お互いに名乗り、じゃんけんをする。	基本は名前のみを名乗ることにする。時間があれば名前以外を加えて自己紹介をしてもよい。	
	3. 一列になるまでジャンケンを行う。	一列になったところで、ファシリテーターがグループ分けを行う。	一列にこだわらず、一定人数になったらその場に座るようにしてもよい。

6 じゃんけん列車

お互いに名乗った後、じゃんけんをしてグループを作りましょう。

1 相手を探し、「よろしくお願いします。〇〇です。」とお互いあいさつをしたら、じゃんけんをします。

2 負けた人は勝った人の後ろにつきます。

3 一列になるまでじゃんけんを続けます。

ねらい	簡単なパズルを行うことで、出会いの緊張感をとりぞいて、参加者が打ちとけられるようにする。
事前準備	チラシ（グループ数の分）、アイスブレイクシート
時間の目安	10分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (1分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない。 ➤アイスブレイクについて説明をする。	
展開 (9分)	1. 受け付け時に、切られたチラシを一枚選んでもらう。	選んだチラシで、どのグループに入るかを知らせる。	
	2. 切られたチラシの種類でグループごとに分かれる。		
	3. 切られたチラシを、パズルの感覚で完成させる。		
	4. グループごとに自己紹介を行う。	名前、住んでいる場所、子どもの年齢など簡単な自己紹介をする。	

7 チラシでパズル

チラシでパズルを作り、グループごとに自己紹介を行きましょう。

1 受付けをした時に、チラシを1枚選んでもらいます。

2 選んだチラシの種類ごとにグループに分かれます。

3 グループで1枚のチラシを完成させます。

4 グループごとに自己紹介をします。

ねらい	初対面の人との出会いの緊張感をほぐす。また、コミュニケーションのスタートとなる。
事前準備	参加者のグループ分け
時間の目安	5分

時間の目安	進め方例	進め方のポイント	備考
導入 (1分)	アイスブレイクの説明	※上にあるねらいは伝えない。 ➤アイスブレイクについて説明をする。	
展開 (4分)	1. 参加者を各グループに分けておき、受付時に知らせる。	座席指定でもよいし、グループだけ決めて自由に座ってもらってもよい。	
	2. 各グループごとに自己紹介を行う。その際に加える内容についてはファシリテーターが指定する。	➤名前、住んでいる場所以外にプラス1で加えたうえで自己紹介をしてもらう。 (例) ・子どもの名前の由来 ・マイブーム ・最近嬉しかった(楽しかった)こと	

8 自己紹介プラス1

自己紹介をする時に指定された内容を一つ加えて行いましょう。

1 グループに分かれます。

2 グループごとに自己紹介を行います。その際に指定されたプラス1の内容を加えるようにします。

資料

さいたま市親の学習プログラム改訂協議会設置要綱

(設置)

第1条 子育て応援パパ・ママおしゃべりプログラム～さいたま市親の学習プログラム～(以下「プログラム」という。)の改訂を行うことを目的として、さいたま市親の学習プログラム改訂協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) プログラムの改訂に関すること
- (2) その他親の学習に関して必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、委員8人以内をもって組織する。

(委員)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから教育長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 子育て団体関係者
- (3) さいたま市親の学習事業関係者
- (4) 前3号に掲げるもののほか教育長が適当と認める者

2 委員の任期は、委嘱の日から令和3年3月31日までとする。

3 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 協議会に委員長及び副委員長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、教育委員会生涯学習総合センターにおいて処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、令和2年4月24日から施行する。

(この要綱の失効)

- 2 この要綱は、令和3年3月31日限り、その効力を失う。

さいたま市親の学習プログラム改訂協議会委員名簿

(任期: 令和2年9月4日～令和3年3月31日)

NO	役職	氏名	職業・団体等
1	委員	田中 亜弓	さいたま市親の学習ファシリテーター Bグループ
2	委員	丹野 春香	東京医科歯科大学特任研究員
3	副委員長	西川 正	NPOハンズオン埼玉常務理事
4	委員	長谷川 広美	さいたま市親の学習ファシリテーター Sグループ 常盤公民館社会教育指導員
5	委員長	森田 圭子	NPO法人わこう子育てネットワーク代表理事

(五十音順)

委員長寄稿文

発刊によせて

—子どもが大切にされる社会の実現を目指して—

日本が1994年に批准した「子どもの権利条約」の前文には、「締約国は、児童の養育及び発達について父母が共同の責任を有するという原則についての認識を確保するために最善の努力を払う」とあります。この条約を批准してからすでに16年がたちますが、日本の子どもを取り巻く環境は、必ずしも前進しているとは言えません。実際、2010年6月に出された国連子どもの権利委員会による日本の取り組みに対する「総括所見」においてもまた、「子育ての責任を履行する家族の能力を確保する目的で男女双方を対象として仕事と家庭生活との適切なバランスを促進すること」が課題としてあげられているのです。さいたま市の「子育てパパ応援プロジェクト」に位置づく本委員会の取り組みは、日本におけるこうした国際的な課題を前進させることに寄与するものだといえます。

一方で、日本の子どもたちの状況は、2008年頃からみられる「子どもの貧困」という言葉に象徴されるような厳しい現実に直面しています。言うまでもなく、貧困な状況を生きる子どもの背後には、家族の深刻な状況があり、さらには、そうした状況を生み出す社会の仕組みがあるはずで、私たち委員会のメンバーは、このプログラムを作成するための議論の中で、子育てにおける「父母の共同」の実現といった課題の前に、いつもこうした子どもを取り巻く親・保護者の厳しい状況に突き当たってきました。しかし、子育てをする親・保護者を本当の意味で応援するプログラムを目指すためには、子どもと親・保護者をめぐる現実をふまえた議論は非常に意義あるものだったと実感しています。

こうした議論の中で私たちがたどり着いた「希望」は、「社会とつながる」という視点でした。「子育て競争」に巻き込まれ、子どものことは何もかもが「(母)親の責任」といった考え方から、どうしたら解放されるのか。あふれかえる子育てに関する情報にふりまわされないためにはどうしたらいいのか。そのためにまず、日頃抱えている子育ての不安や悩み、そして不満をおしゃべりしながら出し合う場を作り出したいと考えたのです。

そして、自分たちの抱えている問題が、実は社会的な問題であるということに気づくところまで、たどり着いてほしいと願っています。「社会的な問題」といった表現は、抽象的で難しいことのように感じるかもしれませんが、しかし、「社会的な問題」としての自覚は、おしゃべりする中で、自分の抱える不安や不満が自分だけのものではないことに気づくところから始まります。子育てや子どもたちの抱える問題を仲間と共有することは、一人ひとりが仲間と地域、そして社会と緩やかにつながることであり、そのつながりは、子どもの問題を「親の責任」にとどめず、家族という枠をこえて子どもたちが生まれ、育ち合う環境をつくり出すことにつながるはずで、

さらに、父親に子育ての機会を保障するためには、男女ともに性別役割についての考え方を見直していく必要があります。また、現実的な問題として、あまりにも余裕のない男性の(女性も!)働き方から見直していかなければならないはずで、遠回りのように思えても、自分の直面している問題を社会化する学びこそが、男性が心おきなく子育てを楽しめる社会の実現につながっていくのです。

確かに、ハウツー的な情報はすぐに役立つように思われますし、「心の持ちよう」といった啓発はその場では元気になることができます。しかし、私たち委員会の共通認識は、子育ての方法に「正解」はなく、子どもたちを大切にしながら、親たちがあれこれと考えを出し合い、試行錯誤していくことこそが大切だということです。子育てと同様、本プログラムの活用にも「正解」はありません。まずは公民館で活用されることが前提とされていますが、あらゆる場で、いろいろな使い方をしてもらえんことを願っています。ここで取り上げられている各トピックにも正解はありません。内容のアレンジも歓迎します。本プログラムが、アドバイザーではなく、ファシリテーターという聞き慣れない言

葉でプログラムの進行役を位置づけた意味はそこにあります。本プログラムがきっかけとなり、緩やかなつながりが生まれ、このプログラムを受ける機会のない親・保護者たちにもそのつながりが連鎖していくことを私たちは心から願っています。

平成23年3月

さいたま市親の学習検討委員会委員長 田代美江子

改訂に寄せて

2011年3月に『子育て応援 パパ・ママおしゃべりプログラム』（以下『プログラム』）が発刊されてから、すでに5年が経とうとしています。今回の改訂は、この5年間の『プログラム』の活用実績が基盤となっています。改訂に向けての意見交換の中で、この『プログラム』を意味あるものにするために、多くの方々が様々な形で、真剣に取り組んでこられたことをあらためて実感することができました。実際に関わってこられた方々の意見や要望を直接反映させることで、『プログラム』のバージョンアップを図ることができたと思っています。

特に、ファシリテーターとして活躍されている方々のネットワークは、まさに市民主体の学習活動の推進につながるものであり、『プログラム』の意義の再確認ともなりました。また、公民館等での講座の企画者やファシリテーターが、学習プログラムと他の楽しい活動を組み合わせるなどの様々な工夫をこらして参加者の確保に努力してきたことも、今回の改訂版に反映することができました。これは、参加者の確保だけの問題だけではなく、ともするとカルチャーセンター化しがちな公民館における学習の質の向上につながるものでもあり、この『プログラム』が活用される大きな意義ともなっています。

さらに、今回の改訂にあたって、この5年の間に男性の子育ての経験の層が厚くなってきたということを実感しました。今回の改訂の重要なポイントは、パパ向けのプログラムの充実でした。パパ経験を持つ委員の方々の意見は、初版をつくる際の議論の中で大きな課題としてあげられていた「男性の参加そのものが困難」ということをどう乗り越えればいいのかという点で、多くのヒントと希望につながるものでした。

一方で、初版の時にも指摘した「子どもの貧困」という社会状況は、残念ながら好転しているとはいえません。「家族の貧困」が「子どもの貧困」に直結する社会の中で、このプログラムがどのような役割を担うのかということは、前回に引き続き私たちの課題となりました。特に、子育ての基盤となる家族についてのイメージは、血縁関係にある父・母・子どもといった固定的な家族像になりがちです。しかし、実際は、ひとり親家族、ステップファミリーなど、すでに家族は多様化しています。多様化する家族を否定することなく、また、子育てを家族の中に囲い込むことなく地域で支える基盤をつくるのが、この『プログラム』の主眼であることは、前回に引き続き強調しておきたいことです。

最後に、今回改訂された『プログラム』もまた途中経過でしかありません。参加者はもちろん、『プログラム』の実践に関わる全ての人々が、ゆるやかにつながりながら、この『プログラム』を柔軟に活用して欲しいと願っています。この『プログラム』への新たな課題の提起は、まさに、さいたま市の子育てをめぐる環境の発展につながるものだと確信しています。

平成28年1月

さいたま市親の学習プログラム改訂協議会委員長 田代美江子

[改訂第2版]子育て応援パパ・ママおしゃべりプログラム
～さいたま市親の学習プログラム～

令和3年6月発行

編集・発行 さいたま市教育委員会 生涯学習総合センター
〈住所〉 〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 1-10-18
シーノ大宮センタープラザ7F
〈電話〉 048-643-5651 〈FAX〉 048-648-1860
〈E-mail〉 shogai-gakushu-sogo@city.saitama.lg.jp

この『[改訂第2版]子育て応援パパ・ママおしゃべりプログラム～さいたま市親の学習プログラム～』は220部作成し、1部当たりの印刷経費は280円です。