

3. 子育ての悩み編

② 子育てはつらい？楽しい？

《ねらい》

- 自分の子育てをふりかえりながら自分にとって子育てとは何かを考え、新しい気持ちで子どもと接することができるようにする。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、自分の子育てをふりかえりながら、子育てとは何かと考えてみましょう。その前に、心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開	10	4. ワークシートに記入する。 ・子育ての得点バランス ・楽しかったこと ・つらかったこと (ワーク1)	4. 今の自分は子育てについて、どんな割合で「喜びと辛さ、大変さ」を感じているのか、直感で点数化してみましょう。その理由として浮かんだことを <b>ワーク1</b> に書いてみましょう。	・直感で記入するよう伝える。 ・足して10点になることを補足しておく。
	15	5. グループで話し合う。 ・子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時 (ワーク2)	5. それぞれの得点と理由を紹介しましょう。その後で、子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時はどんな時か、グループで考えて <b>ワーク2</b> に書きましょう	
(35)	10	6. グループごとに発表をする。	6. グループで出た意見を発表してください。	・抽出グループでも可。
まとめ	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。みなさんがいろいろな喜びや大変さをお持ちでしたね。辛さ・大変さも、時がたつと、子どもの成長とともに喜びに変わってかえてくることが多いものではないでしょうか。お子さんの成長をふりかえりながら、子育ての喜びを感じられる日が増えていくといいですね。		
(15)				

## ② 子育てはつらい? 楽しい?

子どもはいつの頃からか、自立に向けて親の手から徐々に離れていきます。親の期待や予想から、はみ出してしまうこともしばしばです。そのような子どもの現実の姿と向き合うことは、喜びであり、不安でもあります。

子育てを通して、また子どもの成長を通して、私たちは大人になってからもたくさんことを学びます。喜びを感じることは大きな心の糧になり、不安や焦りを乗り越えることは自分自身の成長につながります。



### ワーク1 自分の子育てバランスをふりかえてみましょう

辛さ・大変さ (            ) 点 + 喜び (            ) 点 = 10 点

○子育てでつらかったこと

○子育てで楽しかったこと

### ワーク2 子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時はどんな時でしょう

An illustration of a man and a woman smiling and looking at each other. The man is on the left, wearing a blue shirt, and the woman is on the right, wearing a yellow shirt. There are small yellow plus signs above their heads, suggesting a positive or happy moment.

ふりかえり

An illustration of a woman with her hand to her chin, looking thoughtful. She is wearing a striped shirt.