

2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

① プレママ・プレパパ お悩みなあに？

《ねらい》

○出産前に抱えている不安や悩みを出し合い、参加者で共有することを通して、悩みを言葉にすることや相談することの大切さを実感する。

《準備物》

- ファシリテーター：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 あと数カ月でお母さん・お父さんになる皆さん、おめでとうございます。赤ちゃんに会える日が楽しみです。でも、出産・子育てには、不安や心配はつきものです。今日は、皆さんで不安や悩みを出し合いながら楽しく話し合ってみましょう。その前に、リラックスするために簡単なゲームをしましょう。		
		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	・移動のないものにする。
		3. ルールとマナーの確認	P.4 参照	
展開 (35)	10	4. ワーク1に記入する。 ・ワークシートの「先輩子育てママ・パパの大変だったこと／プレママ・プレパパの不安・悩み」の中から、記入する。 (ワーク1)	4. ワークシートの「先輩子育てママ・パパの大変だったこと／プレママ・プレパパの不安・悩み」を参考にして、あなたが不安に思っていることを選んでみましょう。 ワーク1 のマスに一つずつ記入してください。	・全部埋めなくてもよい。
	15	5. グループで紹介し合う。	5. 順番に、自分が記入したものについて、紹介しましょう。自分が発表したもののマスには○をつけましょう。他の人が発表したものでマスに同じものがあれば○をしましょう。	・「その他」の場合は、「内容が一致した時」「内容は一致しなくてもよい」など、あらかじめルールを決め、説明しておく。 ・迷っているグループがあったらフォローする。
	10	6. グループごとに発表する。	6. どんな不安・悩みができましたか。みんなで共有しましょう。	・不安や悩みへの対応を聞かれた場合は、答えられる範囲で答えてもよい。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえて、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。出産・子育てには不安や悩みはつきものですが、一人で抱え込まず、解消できるものは解消しておくことが大事です。「こんなことを聞いてもいいのかな」、「自分だけかもしれない」と悩まず、相談できる人を見つけて聞いてみましょう。あなたの周りには、味方になってくれる人がたくさんいるはずです。		

① プレママ・プレパパ お悩みなあに？

赤ちゃんに会えるのが楽しみです。

でも、出産・子育てには、不安や悩みはつきものです。他のお母さん、お父さんになる人たちはどう思っているのでしょうか。

不安や悩みを出し合いながら、生まれてくる赤ちゃんとの生活を思い描いてみましょう。

ワーク1 不安や悩みを9つ選ぼう。

先輩子育てママ・パパの大変だったこと／プレママ・プレパパの不安・悩み

出産・出産準備	授乳	おむつ	お風呂	子どもの病気のこと
夜泣き	家事（洗濯・掃除・買い物・食事の用意など）			
上の子のお世話	多胎児の育児	お金のこと		
仕事と両立	入園のこと	家族のこと		
しつけ・叱り方のこと	相談相手がいない			
保護者同士のお付き合い	マタニティブルー	その他		

ふりかえり



文部科学省「家庭教育支援推進のための調査」（抜粋）

2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

② 赤ちゃん ニッコリ 大作戦！

《ねらい》

- 赤ちゃんと一緒に参加し、ふれあい遊びを楽しむ。
- 親子が笑顔になれる遊びを紹介し合うことで、わが子とふれあうことの心地よさや大切さを実感する。

《準備物》

- ファシリテーター：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 皆さんは、普段お子さんとどんなふれあい遊びをしていますか。今日は、その遊びを互いに紹介し合い、お子さんと一緒に楽しみましょう。 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 ・子どもの名前と由来 ・子どもの誕生日バースデーライン	・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.4 参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 (ワーク1・2)	4. ワーク1 にお子さんが今までで一番喜んだふれあい遊びを思い出してみましょう。 ワーク2 にその時の自分の気持ちを書きましょう。	・遊びの例を紹介してもよい。
	15	5. グループで順番に紹介し合う。	5. 順番に紹介してください。 周りの皆さんは、紹介されたものを一緒にやってみましょう。	・実際に体がふれあっていないくても、心がふれあっている遊びでもよいことを伝える。 例：いないいないばあ
	10	6. グループで話し合う。	6. 感想を伝え合いましょう。	
まとめ (15)	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、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。今日は、親も子も笑顔になれるふれあい遊びを紹介し合いました。少しの時間でも目を見てふれあうことで、子どもは安心感を覚え、気持ちが安定します。また、子どもが笑顔になることで親も元気になれます。お家でも時間を見つけてやってみてください。		

② 赤ちゃん ニッコリ 大作戦！

お子さんの笑顔で疲れがふきとんでしまう経験があると思います。
かけがえのない親子のふれあいの時間をより充実したものにしていけるように、親も子も笑顔になるふれあい遊びを紹介しましょう。

ワーク1 子どもが喜ぶ（笑顔になる）ふれあい遊び



ワーク2 子どもが喜んだ（笑顔になった）時の自分の気持ち

ふりかえり



2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

③ いつになったら泣きやむの？

《ねらい》

○愛着行動の一つである子どもの「泣き」について理解する。

《準備物》

○ファシリテーター：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 子どもは「泣くのが仕事」とは言いますが、実際に泣かれると困ってしまいますよね。今日は皆さんで、お子さんが泣いた時の対応について情報交流してみましょう。 その前に、ちょっと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 ・子どもの名前と由来	・子どもの名前を書いてもらう。 ・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.4 参照	
展開 (35)	15	4. 子どもの「泣き」への対応を記入する。 (ワーク1)	4. 子どもが泣きやまず、困った経験とその時の対応、子どもの反応を ワーク1 に記入してください。	・寝る時、食事の時、外出の時など、困った時の状況の例を紹介する。 ・すべての枠に記入しなくてもよい。
	10	5. グループで一人ずつ発表する。 (ワーク2)	5. グループで順番に発表してください。 発表を聞きながら気づいたことがあれば ワーク2 に記入しましょう。	・参考になった対応、他の人にも伝えたい対応の理由を全体への発表時に説明するように伝えておく。
	10	6. 参考にしたい例があれば発表してもらう。	6. 参考になることがあれば皆さんに教えてあげてください。	
まとめ (15)	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、感じたことをワークシートにまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。今日は、子どもの「泣き」への対応から、子育てへの姿勢を話し合っていました。皆さんの話し合いの様子から、その子にあった対応をしていらっしゃるのことが分かりました。みなさん子育てをがんばっておられますね。「泣き」は子どもの愛着行動の一つで、親がしっかり応えてあげることで愛着形成につながります。理由が分からなくてイライラすることもあると思いますが、おらかな気持ちで接しましょう。		

③ いつになったら泣きやむの？

子どもが泣いたとき、イライラすることも多いと思います。泣きやませるための対応……。でも、これで本当にいいのかなと迷うことも多いと思います。この機会に子どもが泣いたときの自分の対応について考え、話し合ってみましょう。

お子さんのお名前「 _____ 」

ワーク1

	どんな時に泣かれて困りましたか？	どのような対応をしましたか？	その対応にお子さんは？
①			
②			
③			

ワーク2 メンバーの意見を聞いて気づいたこと感じたことをメモしましょう。

ふりかえり

