

3. 子育ての悩み編

① こんな子どもになってほしいな

《ねらい》

○子どもの姿を思い浮かべることで、子どもの成長や子育てを楽しみにする。

《準備物》

○ファシリテーター：ワークシート、（封筒があってもよい）

○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		
		子どもはあっという間に成長していくものです。今日は、子どもにどのように成長してほしいか考えてみましょう。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	・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1に記入する。 (ワーク1)	4. ワーク1 の例の中から、どんな子どもに育ってほしいか例の中から選んで記入してみましょう。理由も書いてみましょう。	・全部埋めなくてもよい。 ・一つに限定できない場合は、一つの枠に2つ書いてもよい。
	15	5. グループで紹介し合う。	5. 順番に、自分の記入したものについて、紹介しましょう。	
	10	6. ワーク2に記入する。	6. 今の子どもへのメッセージを ワーク2 に書いてみましょう。実際に語り掛けるように書きましょう。	・短いメッセージでよい。 ・今呼んでいる名前でよい。 ・別の用紙や封筒を用意してもよい。
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。今の気持ちを忘れず、子育てを楽しんでください。成長していくうえでいろんなことがあると思いますが、時々このメッセージを読み返しながら、笑顔で元気にがんばっていきましょう。		

① こんな子どもになってほしいな

今日は、みなでお子さんの成長を思い浮かべながら、楽しく話合ってみましょう。

ワーク1 どんな子どもに成長してほしいか考えてみましょう。

あなたはお子さんにどのように成長してほしいですか？
どんな子どもになって欲しいか1位～3位まで選んでみてください。

☐思いやりのある子 ☐優しい子 ☐勉強のできる子 ☐元気な子 ☐素直な子
☐自分の意見が言える子 ☐あいさつや返事ができる子 ☐粘り強い子
☐行動力のある子 ☐くじけない子 ☐運動が好きな子 ☐よく笑う子
☐よく食べる子 ☐誰とでも仲良くできる子 ☐自分のことは自分でする子 ☐その他

順位	どんな子どもになってほしいか	理由
1位		
2位		
3位		

ワーク2 お子さんへ、今の気持ちを書いてみましょう。

へ

ふりかえり



鳥取県教育委員会
「子どもと向き合
うととりの子育
て・親育ち」

3. 子育ての悩み編

② ついイライラ…これってどうしたらいい？

《ねらい》

○日々の子育ての中でイライラし、虐待につながるようなケースが起こることもある。子育て中の子どもへの接し方をふりかえりながら、子どもにも権利があることや今後の子どもとの接し方について考える。

《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 誰もが子育ての中でイライラすることはあります。しかし、イライラにまかせて叩くと虐待になってしまいます。 今日は自分の子育てを振り返りながら、今日からできそうなことを考えましょう。		
		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.4 参照	
展開 (35)	10	4. ワーク1に記入する。 (ワーク1) 親のセルフチェック(自分のふりかえり)	4. 自分の子育てについて振り返ってみましょう。 ワーク1 の当てはまるところに○を付けましょう。	・当てはまればいくつでもよい
	15	5. グループ内でそれぞれがエピソードを話す。 (話をすること、共感を得ることで発散) (ワーク2)	5. グループ内で、○をつけたことについてエピソードを付け加えて話しましょう。 また、話を聞いて気づいたことを ワーク2 にメモしましょう。	・具体的な場面を1つ話してもらうよう促す。
	10	6. 今日からできそうなことを考える。 (ワーク3)	6. 今日からできそうなことをみんなで考え、 ワーク3 に記入しましょう。	
	5	7. グループごとに発表する。	7. 各グループでの意見を紹介してください。	・グループ内で発表者を決めておく。 ・抽出グループでも可。
まとめ (15)	5	8. ふりかえり 子どもの権利条約について触れる。	8. 子どもの権利条約についてご存じですか。	
	10	9. まとめ いかがでしたか。今日は皆さん自分の子育てについて振り返ることができましたね。子育て中は忙しいものですが、感情にまかせて虐待にならないよう気をつけたいものですね。そんな時に、今日考えたアイデアを思い出し、子どもと接していきましょう。		

② ついイライラ…これってどうしたらいい？

今日は、自分の子育てについてふりかえてみましょう

ワーク1 自分に当てはまる項目に○をつけてください。(いくつでも)

①. 子どもを叱っていると感情的になり、強い口調になる。	⑦. 子どもが困っているときは、話を聞いている。
②. 子どもが言うことを聞かないと手が出てしまう。	⑧. 子どもを叱りすぎたなあと反省することがある。
③. 同じことをしているのに叱るときと叱らないときがある。	⑨. 子育てについて相談する人がいる。
④. 自分がイライラしていると、子どもにあたってしまう。	⑩. わが子の良いところを知っている。
⑤. どこまでしつければよいか、不安になる。	⑪. 子どもの世話が行き届かないことがある。
⑥. イライラした時の解消法がある。	⑫. 子どもの人権や個性を尊重している。

ワーク2 メンバーのエピソードを聞いて気づいたことをメモしましょう。

ワーク3 今日からできそうなことを考えましょう。

ふりかえり



厚生労働省
「体罰等によらない子育てを広げよう」



子どもの権利条約
(日本ユニセフ協会抄訳)

3. 子育ての悩み編

③ 子どものすること なすこと イライラお助け隊

《ねらい》

○子どもが成長するにつれ、親の思うとおりにいかないことは多々ある。子どもの行動にイライラした経験などを話しながら、子どもの自立に向けての親の関わり方について考える。

《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 今日は、みなさんに日ごろの子どもたちの行動について、我慢していることを話していただきながら、子どもとの関わり方について考えていきましょう。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	・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1に記入する。 ・子どもへのイライラ (ワーク1)	4. 子どもの行動や言動についてイライラしたことはありますか。その時の様子を ワーク1 に記入してみましょう。	・簡単なメモ書きでよい。 ・付箋に書いて、お互い紹介し合う方法でもよい。
		5. ワークシートに記入する。 ・その時、どうすればよかったか (ワーク2)	5. その時どうすればよかったのか ワーク2 に記入してみましょう。	・子どもとのコミュニケーションでのアイデアや工夫を考える。
	15	6. グループで話し合う。	6. 順番に ワーク1 と ワーク2 の内容を紹介し合ひましょう。その後、みなさんのイライラが少しでも軽減する方法をグループで話し合ひましょう。	
	10	7. グループごとに発表をする。	7. グループから出てきたアイデアを紹介してください。	・抽出グループでも可。
まとめ (15)	5	8. ふりかえり	8. 今日、参加されて感じたこと、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	9. まとめ いかがでしたか。子どもが親の思うとおりにいかないのは、成長している証とわかっていても、忙しい時には冷静に対応することは難しいですね。感情に任せて叱ることがないように、“待つ”時間を心がけて、子どもの自立に向けて、任せることを増やしていけるとよいですね。		

③ 子どものすること なすこと イライラお助け隊

子育て中の親は、何をするにも子どもの分まで準備や気配りをしなければなりません。そのため、時間に追われて「分かっているけど、ついイライラしてしまう」ことが多くあると思います。

例えば、朝の時間を思い出してください。目が覚めて、ごはんを食べて、歯みがきをして、トイレに行って、着替えて、カバンの準備をして・・・そんな日常ですよね。園や学校に行くまでのこの慌ただしい時間を、いつもどのように過ごしているか情報交換しましょう。

ワーク1 子どもにイライラしたときのことを思い出して、書き込みましょう。

子どもへのイライラ ～その内容～	あなたはどうしましたか？	子どもの様子はどうでしたか？

ワーク2 その時、どうすればよかったと思いますか。



ふりかえり



厚生労働省
「体罰等によらない子育てを広げよう」



子どもの権利条約
(日本ユニセフ協会抄訳)

3. 子育ての悩み編

④ 子育ては大変？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 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.4 参照	
展開 (35)	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 ・大変だったこと (ワーク1)	4. 今の自分は子育てについて、どんな割合で「楽しさと大変さ」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 ワーク1 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 ワーク2 に書きましょう。	
	10	6. グループごとに発表する。	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 (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楽しさや大変さをお持ちでしたね。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。		

④ 子育ては大変？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のことを学びます。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。

大変さ（ ）点 + 楽しさ（ ）点 = 10点

○子育てで大変だったこと

○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。

ふりかえり



文部科学省「家庭教育支援推進のための調査」

3. 子育ての悩み編

⑤ 楽^{たの}苦^{くる}しい時間が親子を育てる ～子育ての喜びと悩み～

《ねらい》

○子育ての喜びや悩みを共有し、新たな気持ちで子どもと接する契機とする。

《準備物》

○ファシリテーター：付箋（(大)：ピンクと黄色一人各5枚×参加人数分）

模造紙（右記のようなものを準備し、各自が記入した付箋を適宜配置する）

○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 子育てに行き詰まるとつい、子どもにイライラをぶつけたり、自分を責めたり、「誰もわかってくれない」と孤立感を深めたりすることがあります。反面、一緒に楽しみ、子どもの成長を感じる瞬間は親の喜びであり、子どもからパワーをもらいます。今日は、子育ての「喜びや楽しみ」、「気になることや悩み」など、自分の気持ちを吐き出し、ストレス解消と心の整理をしましょう。その前に、ちょっと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	・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. 付箋に記入する。 ・「喜びや楽しみ」(ピンク色) ・「気になることや悩み」(黄色)	※話合いのテーマを決める。 4. 子育ての「喜びや楽しみ」をピンク色の付箋に、「気になることや悩み」を黄色の付箋に、それぞれ5枚程度書きましょう。	※話合いのテーマは決めておいても、参加者と決めてもよい。 ・「喜び」と「悩み」で付箋の色を変えるとよい。 ・一枚の付箋に一項目ずつ記入する。
	15	5. グループで活動する。 ・模造紙に付箋を貼りながら話す。	5. 付箋に書いた「喜び」や「悩み」を模造紙に貼っていきましょう。 (ワーク1) 一人ずつ順番に、自分の考えを紹介しながら、自分の思う位置に貼ってください。他の方は、同じ内容のものがあればその近くに貼ってください。	・一人が一気に全部出さずに、一枚ずつ出す。 ・作業の進行を見ながら声掛けをする。
	10	6. ワークシートに記入する。	6. 模造紙に貼られたみなさんの「喜び」「悩み」からどんなことを感じられましたか。 ワーク2 に記入し、グループで紹介しましょう。	・個人で感じたことをそれぞれ記入する。
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、感じたことをまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。今日は、他の保護者の方の悩みを聞くことで「みんな、同じだなあ」とほっとされたり、ご自分の子どもさんとの関わりをふりかえったりする機会になったと思います。これからも親同士のつながりを大切に、ほっと一息ついたり、子育てを見直す機会を持ったりしていきましょう。		



⑤ ^{たのくる} 楽苦しい時間が親子を育てる ～子育ての喜びと悩み～



子育てに喜びと悩みはつきもの。他の保護者の方はどう思っているのでしょうか。今日は、みんなで楽しく話し合ってみましょう。

ワーク1

次のような模造紙をグループごとに準備し、各自が喜びと悩みを記入した付箋を貼っていきましょう。(後で、この用紙にメモしていてもかまいません。)

子育ての喜びと悩み ～さて、あなたは？～

《 》	《 》
《 》	《 》

話し合うテーマを《 》の中に入れてください。

(例) 身体・健康、学習、生活習慣(睡眠・食事・排泄等)、しつけ、性格、発達等

ワーク2

模造紙に貼られた付箋を見て感じたことを書きましょう。

ふりかえり



文部科学省「家庭教育支援推進のための調査」

3. 子育ての悩み編

⑥ もうすぐ入学、何をしたらいいの？

《ねらい》

○小学校入学前の不安や疑問を先輩保護者や先生のアドバイスを聞いて解消し、入学を楽しみにする気持ちを膨らませる。

《準備物》

- ファシリテーター：ワークシート
- 参加者：筆記用具
- 学校：グループ分け（現1年生の保護者へ参加依頼し、できれば各グループに一人ずつ入ってもらう。）、先生の参加

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 来年度の入学、おめでとうございます。初めてのお子さんの方、上のお子さんがおられる方など様々ですが、今日は、入学するにあたってのみなさんの疑問についてお答えする時間にしていこうと思います。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.4 参照	
展開 (35)	3	4. ワークシートに質問やアドバイスを記入する。	4. はじめての保護者は、聞きたいことや、こんなのでいいのだろうかという不安がありましたら、ワークシートに書いてみましょう。先輩保護者は、はじめての保護者に対するアドバイスを書いてみましょう。いくつでも構いません。	
	15	5. グループで活動する。 ・質問とアドバイスを出し合う。	5. 記入したものを順番に発表しましょう。発表した質問に対しては、先輩保護者がアドバイスしてあげてください。	・グループでしっかり情報交換するよう声かけをする。
	5	6. グループごとに発表する。	6. どんな質問やアドバイスが出てきましたか。グループごとに発表していただきます。	・質問が多いときは数を制限する。 ・違う質問のみ発表するよう促す。
	12	7. 教師の話を聞く。	7. では小学校の先生にアドバイスをいただきます。	・質問に答えるだけでなく、保護者の不安軽減につながるアドバイスも伝えてもらう。
まとめ (15)	5	8. ふりかえり	8. 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	9. まとめ いかがでしたか。今日は、みなさんの様々な疑問に答えていただきました。子どもの健やかな成長には家庭と学校との協力は欠かせません。何か困ったことや疑問が出てきたら、いつでも気軽なお尋ねください。		

⑥ もうすぐ入学、何をしたらいいの？

もうすぐ入学。子どももドキドキですが、保護者も不安ですよ。今日は、入学するにあたって、皆さんが不安に思っていることを先輩保護者・先生に聞いてみましょう。



● 先輩保護者や小学校の先生に聞いてみたいこと

はじめての保護者：先輩保護者や小学校の先生に聞いてみたいことを書いてみましょう。
(例：給食のこと、放課後のこと・・・)

先輩保護者：はじめての保護者に対するアドバイスを書いてみましょう。
(例：家での時間の使い方、次の日の準備の仕方・・・)



ふりかえり



鳥取県教育委員会
「小学生スタート
ブック」