

5. 親子のコミュニケーション編②<子どもとのふれあい>

①「10秒の愛」で子どもを幸せに

《ねらい》

○忙しい日常生活での子どもとの接し方をふりかえり、子どもと向き合う時間の大切さについて考え、生活に生かすことができる。

《準備物》

○ファシリテーター：ワークシート（できれば、色短冊…色画用紙A4横1／4）

○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、日頃の子どもとの接し方をふりかえりながら、子どもにもっと愛が伝わる方法を考えていきたいと思います。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. ワークシートに記入し、グループで話し合う。 ・つい言ってしまった場面（ワーク1） ・ワーク1に記入したことを話し合う。	4. ついつい言ってしまった「今、忙しいの」「あとでね」「早くしなさい」は、どんな場面だったか、思い出して ワーク1 に記入しましょう。 ・どんな場面で言ってしまったか、お互いに聞き合って感想を話し合しましょう。	・いろいろな場面を思い出してもらう。 ・思いつくものだけでよいことを伝える。
	15	5. 10秒を感じる ・10秒でできること（ワーク2）	5. 10秒の長さを感じるため、子どもの顔をイメージして目を閉じてみましょう。 ・「今、忙しいの」等と言う前に10秒あったらできることはありませんか。グループで考えて、 ワーク2 に記入しましょう。	・10秒を感じるために、子どもの顔をイメージして目を閉じる。
	10	6. グループごとに発表する。	6. グループでどのような意見が出てきましたか。出た意見を発表してください。	・各グループの意見を発表する。 ・10秒でできることを一行詩にしてもよい。 例)「早くして」言いたい気持ちにブレーキを！
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、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。	・色短冊を配布して、これからやりたいことを書いて、家に掲示してもらってもよい。
	10	8. まとめ いかがでしたか。ほんの10秒で、いろいろなことができましたね。そのわずかな時間がお子さんの心に安心感を生み、お父さんお母さんに安らぎを生み、家族のつながりを深めていきます。10秒でできるお子さんへの愛を実行して、さらに温かな家庭づくりをしていけたらいいですね。		

①「10秒の愛」で子どもを幸せに

子どもはなぜか忙しい時、余裕のない時、イライラしている時に、わかっているかのように近づいてきます。親の不安な状況を察知しているかのようです。

ついつい、「今、忙しいの!」「あとでね!」「早くしなさい!」と言ってしまいますよね。ほんの10秒でいいんですよ。黙って抱きしめてあげる、聞いてあげる、待ってあげる、これで大きく状況が変わるのです。

「笑顔」と「喜び」につながる「この10秒」、さてどんな場面で実践すればいいのでしょうか? いろんな発想が集まるといいですね。

ワーク1

どんなときに言っていますか?

ついつい言ってしまった場面を思い出してみましょう。

- ☐ 「今、忙しいの!」・・・
- ☐ 「あとでね!」・・・
- ☐ 「早くしなさい!」・・・

ワーク2

10秒でできそうなこと、やってみたいことを書いてみましょう。



ふりかえり



5. 親子のコミュニケーション編②<子どもとのふれあい>

② 親が笑えば子も笑う

《ねらい》

○参加者同士で「笑い」を共有し、笑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 皆さんは普段大笑いすることがありますか。笑うことはリフレッシュ効果抜群。心の浄化作用もあります。今日はみんなで大いに笑いましょう。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. ワークシートに記入する。 ・「笑い」を見つける (ワーク1)	4. 子どもたちの行動やしぐさには、微笑ましい笑いの種がいっぱいつまっていますね。思わず「プッ」と笑ってしまったことを思い出して ワーク1 に記入しましょう。	・笑いの例を紹介してもよい。
	15	5. グループで話し合う。 ・子育て中に笑うコツや「笑い」をつくるポイント (ワーク2)	5. 笑いを紹介し合って、みんなで大笑いしましょう。その後、子育て中に笑うコツや日常生活で笑いをつくるポイントをみんなで考えて ワーク2 に記入しましょう。	・みんなで時間を分かち合うために、一人〇分と時間を区切っても良い。(タイマー等で計る)
	10	6. グループごとに発表する。	6. どんなポイントが出てきましたか。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・参考になっ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。今日はしっかり笑えましたか。子育て中は毎日が慌ただしく、余裕もなく時間に追われることも多いかもしれませんが、笑うことで少々の悩みが吹き飛んだり、心の余裕もできてきます。また何より、笑いのある家庭では明るく元気な子育てができると思います。		

② 親が笑えば子も笑う

「笑い」は心のカタルシス（浄化作用）。リフレッシュ効果も抜群です。心から笑えれば、少々の悩みなら吹き飛ばせますよね。
笑いのある家庭で、楽しく元気な子育てをしましょう。



ワーク1 「笑い」を見つけましょう。

わが子のしぐさ、言葉、思いもよらない行動に…

ワーク2 「笑い」をつくるポイントをみましょう。

-
-
-

ふりかえり

