

学校・家庭・地域で使える家庭教育支援プログラム

子育て仲間と楽しく交流！

# おおいた 親の学び プログラム集2

(小学校中学年・高学年の保護者向け)



大分県教育委員会

## はじめに

近年の社会情勢の変化を受け、核家族化や地域の人間関係の希薄化等により、子育て環境は大きく変化してきています。熱心な親も、困りを抱えている親も、それぞれに悩みながら子育てに取り組んでいるのが現状で、家庭における子育てを社会全体で支援する取組や連携・協働が必要とされています。教育基本法第10条(家庭教育)は、父母その他の保護者は、子どもの教育について第一義的責任を有するものであることを明記しています。国及び地方公共団体は家庭教育の自主性を尊重しつつ、保護者に対する学習の機会及び情報の提供その他家庭教育を支援する必要な施策を講ずるよう求めることが提示されています。

大分県では、平成25年2月の大分県社会教育委員会議の「家庭教育支援のあり方について」答申により、家庭教育支援のための具体的な方策の一つとして、子どもの発達段階に応じた「子育て」「親育ち」のためのプログラム開発と学習機会の提供として、家庭教育支援の取組を推進してきました。

平成26年度に「おおいた親の学びプログラム集1」を就学前ならびに小学校低学年の保護者用に作成し、全県下の幼稚園、小学校・中学校、県立学校やPTA団体等の関係団体などに配布しました。さらに、地域で支援をすすめる家庭教育支援員の養成のための研修会でプログラム集の活用研修を実施するとともに、PTAでの研修会や学校の保護者会、懇談会、家庭教育学級等、様々な機会において活用をすすめてきました。

平成27年度は、小学校中学年・高学年の保護者が抱える悩みや子育てについて振り返る内容のワークを取り入れ、参加型学習で使える10のテーマのプログラムで構成した「おおいた親の学びプログラム集2」を作成しました。これまでの「おおいた『親学のすすめ』読本」(平成20年3月作成)、「おおいた親の学びプログラム集1」(平成26年度3月作成)とあわせて本誌を活用することで、地域での子育てのネットワークや学校・家庭・地域のつながりを築くきっかけになっていくものと考えています。時間が足りなければプログラムの一部だけを実施していただいてもよいですし、参加者の特性を考えてアレンジして活用することもできます。さらに回数を加えてプログラムを発展させていただくとよいと思います。

このプログラム集が様々な機会でも活用され、家庭教育支援の一つとして役立つことができれば幸いです。

平成28年3月

平成27年度学校・家庭・地域で使える家庭教育支援プログラム検討委員会  
委員長 岡田正彦

# 「おおいた親の学びプログラム集2」 目次

(小学校中学年・高学年の保護者向け)

## ・はじめに

・「おおいた 親の学びプログラム集2」の使い方	1
おおいた 親の学びプログラム ワークシート	3

## 《子ども編・「子どもをとおして考えてみましょう」》

① 生活リズム・生活習慣	4
子どもが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。子どもの生活習慣に関わる悩みや気になることを参加者で話し合いながら、家庭生活を見直し、よりよくするための工夫を考えます。	
② 家族の一員として（お手伝い・家での仕事）	6
家庭における子どもの手伝いや仕事を振り返りながら、それぞれの家庭の実情と子どもの年齢に応じたお手伝いや仕事について考えます。	
③ インターネットとうまくつきあうために	8
現代の子どもは生まれたときから情報機器に囲まれた生活をしており、便利な反面、危険も多く、ネットの及ぼす影響や有害性を正しく認識できないことがあります。子どもに正しい情報と判断力を持たせるために、保護者が何をすべきかを考えます。	
④ 子どもとお金について考えてみましょう	10
「子どもとお金」に関する考え方や扱いは家庭によって様々です。お金の価値を知ることや有効に使うこと・管理することは、社会生活を営む上でとても大切なことです。子どもとお金について参加者で話し合いながら、「子どもとお金」について考えます。	
⑤ 地域や社会へのかかわり	12
地域でかかわりのある人、大切なものや行事などについて振り返りながら、保護者自身も地域を知り、地域の力を借りて子育てをすることについて考えます。	

## 《大人編・「自身についてふりかえってみましょう」》

⑥ 子どもの見方を変えてみませんか	14
幼児期から学童期へ成長し、子どもの行動や態度は変化してきます。子どもの心の成長や変化をどう受け止め、子どもに寄り添いながらどのような言葉をかけていけばよいか考えます。	
⑦ 子どもの思春期に対して	16
～心も身体も大人へ近づく子どもたちと向き合って～ 参加者同士で思春期について話し合うことにより、子どもとのよりよい関係づくりについて考えます。	
⑧ 子どものサインに気づくには!!	18
子どもは日々の生活の中で悩みや不安を周囲の人に言えず抱え込んでしまうことがあります。いじめや不登校といった問題の未然防止や早期発見のために、保護者として気をつけたいことについて考えます。	
⑨ 子育てに悩んだときに	20
子どもが抱えている悩みやトラブルについて、どう対応してよいか迷うことがあります。日常生活の中で、子どもがトラブルで悩んだり不安を抱えたりしているときの対応について話し合いながら、子どもの心に寄り添い、支える方法について考えます。	
⑩ その子らしさ	22
自分の子どもと周りの子どもを比べたり、「こうあってほしい」という保護者の願いや姿にあてはめたりしていないか見直すことにより、子どもの願いや姿をありのままに受け止めていくにはどんな支え方があるのか考えます。	

・おおいた親の学びプログラムの進め方（①～⑩）	25
・資料（県からのお知らせ等）	47

# 「おおいた親の学びプログラム集2」の使い方

## プログラムの進め方

### 1 「おおいた 親の学びプログラム集」とは？

参加者同士が子どもの成長や最近の生活を振り返り、話し合いをしながら主体的に学ぶ、参加型の学習プログラムをまとめた冊子です。

学習プログラムは10項目のテーマを設定し、それぞれに「プログラムワークシート」「プログラムの進め方」を掲載しています。このプログラムを活用した研修を行うことにより、親としてのあり方や子どもへの関わり方について、自然に気づくことができるようになっています。この気づきを、これからの子育ての中で活かし、よりよい子育てを行っていききっかけづくりに役立つように、学習プログラムは構成されています。

また、関連資料として、子育てに関する相談窓口などの情報も掲載していますので、併せてご利用ください。

### 2 プログラム活用のポイント

- 参加型学習（親が集まり、楽しく学びあう）のためのプログラムです。4～5人程度の小グループをつくり、話し合いをしながら学習を進めます。
- ワークシートをコピーして参加者に配り、ファシリテーターが「プログラムの進め方」を参考に進行することで、参加型学習を実施することができます。
- PTAの学級懇談会、家庭教育学級、公民館の子育て講座などで活用しやすいように、「プログラムの進め方」には進行順、時間配分、ファシリテーターが話す言葉などを記載しています。
- 小学校中学年・高学年の子どもを持つ保護者の皆さんを主な対象者として作成していますが、そのほかの方でも、必要に応じてご利用ください。
- 各プログラムの所要時間は60分間になっています。プログラムを実施する時間が短い場合は、「プログラムの進め方」の☆印の活動を選び、時間の調整を行って進めてください。
- アイスブレイクは、時間と参加者の状況（参加者が知り合いであるかどうか）によって省略したり、別のアイスブレイクを行ったりしてもよいです。
- 著作権フリーの冊子です。使用についての事前の連絡等は必要ありません。自由にコピーしてご利用ください。

### 3 ワークシートの使い方

エピソード・エッセイを  
読んで話し合っ  
てみましょう！

広報紙などで  
活用してもよいです。

自分の思いや考えを  
書き込みましょう。

#### ② 家族の一員として（お手伝い・家での仕事）

家庭における手伝いや仕事は子どもを確実に成長させます。家族との会話も増え、やり遂げたという達成感を味わうことができます。また、家族に感謝する気持ちや家族の一員として役に立っているという自己有用感が育つことが期待されます。さらに生活体験が豊かになることで生活技術が身に付き、将来の「家族人」としての力を育てることに繋がります。それによる家庭の愛情や年齢に応じながら、子どもが無難なく実行できる家庭の手伝いや仕事について考えてみましょう。

**エピソード**  
A君は、いつも仕事で帰りの遅い両親のために4年生のときから、お風呂掃除のお手伝いをしてきました。A君は5年生になりました。新しく「家庭科」の授業が始まり、やる気いっぱいなんです。家の機いときなどはめんどくさいと思うこともありますが慣れてきました。  
家庭科の授業で「自分ができる家の仕事を教習」という単元がありました。A君は、取り扱った洗濯物がいつ山山のようになっていることを思い出し、2年生の時のBちゃんにも声をかけ、一緒に洗濯物をたたむお手伝いを教えました。  
学校から帰ると、A君はお風呂の準備をして、洗濯物を取り込みました。お父さん、お母さん、自分、妹、みんなのものに分けてたたみます。妹の赤ちゃんバスタオルをたたんでいいます。その時、お母さんが帰って来ました。「うわー、ありがと。助かる〜」と笑顔で声をかけ、すぐにA君のしたくを褒めました。お母さんはお風呂を仕舞います。今度は残りの洗濯物一緒にたたんでくれました。A君は、お母さんが早くきれいにたたむお役にうっとりしました。  
この日は、洗濯物が片付けられたリボンでいつもより早くA君のお風呂を食べることができました。お父さんとお母さんから「二人のおかげで、ゆっくりお風呂が食べられました。ありがと」と言われ、A君はこれからも続けるぞとやる気が出てきました。  
そして、今度はお風呂の使い方を教えてもらって家族みんなが喜んでほしいなと思いました。

**ワーク2** これまでにしていないお手伝い(役割)で、これから子どもにどんなお手伝い(役割)をしてもらいたいですか？ また、そのお手伝い(役割)で子どもにどんな力をつけてもらいたいですか。

●してもらいたいこと	●つけたい力
------------	--------

**資料**

「約束しているお手伝い」  
「お父さまと約束しているお手伝いはなんですか。(複数回答可)」

机を片付ける	58.4
洗濯物を干す	27.9
掃除機をかける	22.8
ゴミを捨てる	22.8
お風呂掃除	22.8
お風呂掃除	22.8
お風呂掃除	15.2
お風呂掃除	14.9
お風呂掃除	14.9
お風呂掃除	13.5
お風呂掃除	12.1
お風呂掃除	11.7
お風呂掃除	11.7
お風呂掃除	8.3
お風呂掃除	8.3
お風呂掃除	8.3

「料物の類、子どもが  
お手伝いしていること(複数回答可)」  
「お手伝いしていること(複数回答可)」

机を片付ける	58.4
洗濯物を干す	27.9
掃除機をかける	22.8
ゴミを捨てる	22.8
お風呂掃除	22.8
お風呂掃除	22.8
お風呂掃除	15.2
お風呂掃除	14.9
お風呂掃除	14.9
お風呂掃除	13.5
お風呂掃除	12.1
お風呂掃除	11.7
お風呂掃除	11.7
お風呂掃除	8.3
お風呂掃除	8.3
お風呂掃除	8.3

(出典：日本生活協同組合連合会「小学生のお手伝いに関する調査」)

テーマについて  
考えるときの  
資料です。

自分の思いや考えを  
書き込みましょう。

短くてもよいので  
気づいたことを  
書いておきましょう。

## 4 用語について

### ワークショップとは？

参加者一人ひとりが意見やアイデアを出しながら話し合いを行い、それを通じた学び合いをすること。創造と学習を生み出す場のこと（元々の意味は「工房」「仕事場」「作業場」など）。

### ファシリテーターとは？

ワークショップの進行役。参加者の考えや力を引き出しながらプログラムを促進していく人。

### 参加型学習とは？

講師が一方向的に知識を与えるのではなく、学習者がお互いに話し合うなどの活動に参加することを促す学習のこと。

### アイスブレイクとは？

研修会や会議などを始める時の、参加者の緊張や不安をときほぐすための活動。心と頭をほぐすウォーミングアップ。

### ふりかえりとは？

プログラムの活動や話し合いをとおして感じたことや気づいたことを、自分自身で確かめること。また、プログラムの中で気づきとして得たことを、次の活動につなげるために書いたり発表したりすること。

## プログラムの中で使用するアイスブレイク集

### 【グループ分けに使えるアイスブレイク】

- 1 バースデーライン（バースデーサークル）
  - ①合図とともに、誕生日順に並ぶ。
  - ②1分経ったら合図して、並び終わるように伝える。
  - ③輪になって、全員が名前と誕生日を言う。
  - ④並んだ順番で4～5人ずつに分かれて、小グループを作る。  
※時間があるときは、無言で手足を使って誕生日を教え合い、並んでみるのもよい。
- 2 瞬間グループ分け
  - ①全員が集まったところで、「今一番行きたいところはどこ？」「好きな季節が同じ人同士」「好きな色が同じ人同士」など、テーマを示してグループになる。
  - ②グループの人数をみて、適当な人数のグループに全体が分かれるように移動してもらう。
- 3 拍手でグループ
  - ①ファシリテーターが拍手した数のグループに素早くなる。
  - ②グループができたらその場に座る。
  - ③①～②を繰り返す。（最後に集まった人たちとグループになり、その後の話し合いを行う）
- 4 ほめほめじゃんけん
  - ①近くの人同士で二人組をつくる。
  - ②じゃんけんして、勝った人が相手のいいところを見つけてほめる。
  - ③②を繰り返して、お互いにほめ合う。

### 【グループ活動・自己紹介に使えるアイスブレイク】

- 5 □たす2
  - ①□(漢字の部首「くち」「くちへん」「くにがまえ」)に2画書き加えて、漢字をつくる。  
(例：田、白、司、兄、右など)
  - ②グループに紙を一枚配り、全員で考えてできるだけ多く漢字を書く。
  - ③3分経ったらグループごとにできた漢字を確認して発表する。漢字を一番多く書いたグループに、全員で拍手する。  
※漢字を考える時間は調整してもよい（長くする場合は最大5分間程度とする）。
- 6 「あ」のつくことば
  - ①「あ」で始まる2文字（2音）の言葉を考える。
  - ②グループに紙を1枚配り、それぞれが考えた言葉を書く。
  - ③1分経ったら合図して、グループごとにできた言葉を確認して発表する。  
※最初の一文字を「あ」以外に変えてもよいし、「名詞」「動詞」「外来語」と指定してもよい。
- 7 ひとつこと自己紹介
  - ①自分の名前のほかに自己紹介するテーマを与える。
  - ②「子どものころ好きだったアニメ」、「自分のマイブーム」、「子どものころに憧れていた職業」など、与えられたテーマについて話す内容を考え、自己紹介の中で必ず披露する。
- 8 呼ばれたい名前
  - ①自分が呼ばれたい名前（ニックネーム、好きな名前など）を考えて紙に書く。
  - ②紙を持って（名札やシールであればつけて）、その名前を考えた由来から自己紹介する。