

# 目 次

## 親学プログラムをご利用いただくにあたって

プログラムの概要	4
プログラムの進め方	5
ファシリテーターの役割	6
親学プログラムの効果的な実践例	8
プログラムの種類	10

## 1 親としての心構え

1-① 新米ママ・パパへのメッセージ	12
1-② あなたならどうする？	14
1-③ 子どもに示したい大人のふるまい	16
1-④ 素晴らしき思春期	18

## 2 親子のコミュニケーション

2-① 聞く耳ってどんな耳？	20
2-② 子どもに伝えるのって難しい！	22
2-③ 私のほめ方・しかり方	24
2-④ 心に響く伝え方	26

## 3 生活リズム

3-① 目指せ！早寝・早起き・朝ご飯	28
3-② 朝食は目覚めのスイッチ	30

## 4 しつけとルール

4-① 親のしつけは子どもへの大切な贈り物	32
4-② 我が家のルールづくり大作戦！	34
4-③ しかる基準は？	36
4-④ 誰が決めるの？	38
4-⑤ 子どもにとってのお手伝い	40
4-⑥ 子どもに本当に必要ですか？	42
4-⑦ 家庭学習の習慣をつけるために	44
4-⑧ ケータイ・インターネットとのつきあい方	46

## 5 安全と健康

5-① 身近なところに危険がいっぱい	48
5-② 危険箇所を考えよう	50
5-③ 食生活を見直そう	52

## 6 遊びと体験

6-① あそびのススメ	54
6-② 子どもにさせたい体験は？	56

## 7 個性と夢

7-① もし、子どもが〇〇で育ったら	58
7-② こんな子どもに育てほしい	60
7-③ わが子のPR～短所も長所～	62

## 資料

ワークシート集	64
アイスブレイク資料	96
アドバイスタイム資料	108
生活リズムの確立に向けて	118
子どもの頃の体験は豊かな人生の基盤になります！	119