

# 親学プログラムをご利用いただくにあたって

## 1 プログラムの概要

### (1) プログラムの特徴

このプログラムは乳幼児から中学生の親（保護者）を対象とした学習機会（研修・講座・懇談会等）に活用できます。

参加型学習の様々な手法を用いて、参加者同士が交流しながら、ともに活動することを通して、**親としての役割や子どもとのかかわり方の気づきを促す**ことをねらいとしています。

- 保育所職員、幼稚園、小・中学校等の教職員や公民館職員、子育て支援センター職員等がファシリテーターとなり、活用できるように作成しています。
- 一つ一つの学習プログラムは「進行表」「進行マニュアル」「ワークシート」で構成しています。
- 参加者は10～20人程度が最も適しています。また、各プログラムに要する時間は50～90分を想定しています。

参加型学習	参加者が受け手や聞き手として参加するだけでなく、参加者同士が積極的に交流しながら、ともに活動することで、自らの気づきや行動変容を促すことを目的とした学習方法。
ファシリテーター	参加者の積極的な参加を促し、参加者相互のコミュニケーションが円滑に行われる環境をつくるために、「司会者」「支援者」「道化役」などの複数の役割を演じる進行役のこと。

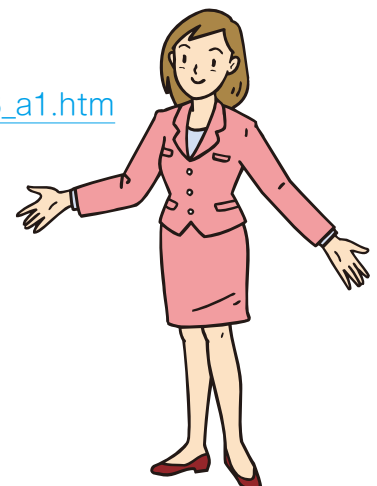
### (2) プログラムの7テーマ

文部科学省は子育て中の親に対して『家庭教育手帳』を発行し、子どもの健やかな成長を支援しています。この親学プログラムは『家庭教育手帳』を参考にして、「**親としての心構え**」「**親子のコミュニケーション**」「**生活リズム**」「**しつけとルール**」「**安全と健康**」「**遊びと体験**」「**個性と夢**」の7つのテーマを掲げ、内容を構成しています。

ねらいや目的、参加者の実態に応じて、7つのテーマの学習プログラムから選択してご活用ください。

※参考：文部科学省『家庭教育手帳』ホームページ

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/main8\\_a1.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/main8_a1.htm)



## 2 プログラムの進め方

すべての学習プログラムは「アイスブレイク→ワークショップ→振り返りと分かち合い→アドバイスタイム」の流れで構成しており、ファシリテーターと参加者が一体となって学習ができるように組み立てています。

<p>①アイスブレイク</p>	<p>簡単なゲームなどで雰囲気を和らげ、初対面の参加者の緊張を解きほぐすことを「氷を砕く」という意味で「アイスブレイク」と呼んでいます。</p> <p>プログラムの中で取り上げているのはあくまで例であり、参加者の実態やワークショップのねらいに応じて、P.96～107のアイスブレイク資料を参考にアレンジしてください。</p> <div style="border: 1px solid #f08080; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>「アイスブレイク」は目的に応じて使い分ける工夫が必要！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 雰囲気づくりのために</li> <li>・ 自己紹介のために</li> <li>・ 講座の導入のために</li> <li>・ 仲間づくりのために</li> <li>・ グループ分けのために</li> </ul> </div>
<p>②ワークショップ</p>	<p>講義など一方的な知識の伝達スタイルではなく、グループで意見交換や共同作業を行いながら進める学習の形態を言います。プログラムにおけるワークショップについては、「進行マニュアル」により展開できます。</p> <div style="border: 1px solid #f08080; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>「プログラムで取り上げている学習の手法」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ラベルワーク</li> <li>・ カードワーク</li> <li>・ ロールプレイ</li> <li>・ ランキング</li> <li>・ シミュレーション</li> <li>・ インタビュー</li> <li>・ ビデオフォーラム</li> <li>・ アサーティブトレーニング など</li> </ul> </div>
<p>③振り返りと分かち合い</p>	<p>ワークショップで気づいたことを個人で振り返り、さらにグループで発表し合います。分かち合いでは、他の参加者の思いや多様な価値観にふれ、これまでの親としての自分を見つめ直す時間です。</p>
<p>④アドバイスタイム</p>	<p>ワークショップで学習したポイントを整理する時間です。参加者の気づきを全体に広げるために、ファシリテーターがポイントを提示し、全員で確認します。ファシリテーターは、「家庭教育手帳」の関連する項目を参考に話をしたり、自分の体験談を話したりして、学習をまとめます。</p>

すべての学習プログラムは上記の流れで構成していますが、これはあくまで標準の流れです。

「学習のねらい」「対象となる子どもの年齢」「参加する親（保護者）の人数や実態」「実施可能な時間」「会場」等に応じて場にあった流れを検討の上、工夫してご活用ください。

また、それぞれの学習プログラムの一部を活用したり、2つのプログラムを同時に取り入れたりすることも可能です。

### 3 ファシリテーターの役割

#### (1) ファシリテーターの留意点

ファシリテーターは参加者の主体的な学びを支え、参加者相互のコミュニケーションが円滑に行われる環境をつくるために、次のことに配慮しながら親学プログラムを進行しましょう。

#### ■実施前…事前の準備をしっかり行いましょう

##### Point

- ・事前に参加者の情報を把握しておきましょう。
- ・「学習のねらい」を明確にしておきましょう。
- ・進行の仕方やワークシートを検討し、内容をアレンジすることも必要です。

#### ■実施中

- ① **アイスブレイク**…………… 参加者の緊張をほぐし、何でも言える、何でも受け止めてくれると感じられるような雰囲気をつくります。

##### Point

- ・参加者に対して、親しみやすい言動に努めましょう。  
例) アイスブレイクをする際は、「これからアイスブレイクをします」とは言わない方がよいでしょう。「みなさん私と一緒に心と体をほぐしましょう」または、「少し緊張しておられるので、一緒にリラックスしましょう」の方が参加者の緊張はほぐれるでしょう。

- ② **ワークショップ**…………… 参加者の様子を見ながらプログラムを進行します。

##### Point

- ・全体を見回して、各グループの様子と活動状況を把握しましょう。
- ・参加者一人ひとりの考えや意見を尊重しましょう。  
例) 相手の目を見て、うなずきながら聴く ⇒ 「うん、うん」「はい、はい」  
相づちを打ちながら聴く ⇒ 「そうですね」「なるほど」  
復唱しながら聴く ⇒ 「〇〇なんですね」
- ・参加者が平等に考えを出せるように適切に助言しましょう。
- ・時間配分を考えて、進行しましょう。



- ③ **ふり返りと分かち合い**… 参加者の気づきを整理します。

##### Point

- ・参加者の気づきや変容をとらえて、全体で共有できるように努めましょう。

- ④ **アドバイスタイム**…………… 全体で学習のポイントを整理します。

##### Point

- ・ファシリテーターの個人的な考えや先入観を参加者に押し付けないようにしましょう。
- ・参加者としてのマナーを再確認しておきましょう。

## (2) ルールとマナーの確認

ファシリテーターは、次の①～③のルールとマナーを必ず確認し、参加者に分かりやすく伝えましょう。

- ① 積極的に参加しましょう！
- ② 一人ひとりの考えや思いを尊重しましょう！
- ③ 参加者の個人情報は持って帰らない、もらさない！

### ●ワークショップに入る前に…（または、グループでの話し合いをする前に）

- ① 積極的に参加しましょう！
- ② 一人ひとりの考えや思いを尊重しましょう！

キーワード「積極的」

キーワード「尊重」



(例) では、グループで話し合う前に2つお願いがあります。1つは「積極的に話し合いに参加しましょう」。みなさん、どんどん意見が出せるようにお互いに協力してください。キーワードは「積極的」です。2つ目は、「一人ひとりの考えや思いを尊重しましょう」。みなさんから出た意見を否定したり、反論したりせずに、うなづいたり、相づちを打ったりしてしっかり聴いてください。キーワードは「尊重」です。

### ●ワークショップの後に…（または、アドバイスタイムの最後に）

- ③ 参加者の個人情報は持ち帰らない。もらさない！

キーワード「守秘」

(例) 積極的に意見を出し合っておられ、子育てに関する新たな気づきがあったと思います。……

最後に1つお願いがあります。今日の活動でお互いの考えや思いをしっかり聴かれたと思いますが、中にはプライベートにかかわる話が出たこともあったのではないのでしょうか？ここでの私的な話はここだけに置いて帰りましょう。キーワードは「守秘」です。



※ 3つのキーワードを、参加者に応じてより分かりやすい言葉で表現してください。また、ホワイトボード等に掲示して、意識化を図ることも効果的です。

## 4 親学プログラムの効果的な実践例

親学プログラムを実施する際は、「学習のねらい・趣旨」「参加者（対象者）の人数や実態」「対象となる子どもの年齢」「実施可能な時間や場所」などでそれぞれ条件が異なります。誰を対象に、何をねらいとして実施するかを検討してから、**ねらいに迫る最適なプログラムを実践することが大切です**。また、参加者の実態を把握した上で、手法を変えてみたり、ワークシートの内容をアレンジしてみたりする工夫が必要となります。

### (1) プログラムをアレンジする！

#### ①「カードワーク」の手法

手軽に短時間で実施できて、テーマをいろいろと工夫できるところが「カードワーク」の特徴です。プログラムでは、1-③『子どもに示したい大人のふるまい』4-①『親のしつけは子どもへの大切な贈り物』で採用しています。

学習のねらいに応じて、テーマを変えると応用が利きます。

(例)

- ・家庭での食生活で大切にしていることは？
- ・休日の過ごし方で大切にしていることは？
- ・こんな子どもに育ててほしい！
- ・学校・幼稚園・保育所と家庭の関係づくりで大切なことは？
- ・親同士のトラブル回避に必要なことは？ etc

#### ②「ランキング」の手法

プログラムで最も多く採用している手法が「ランキング」です。ランキングは優先順位を決定する際に用いるランク付け（順位付け）の方法です。また、それぞれの項目（コンテンツ）に自分の子育てに対する思いをA・B・C・Dや○印等の記号で表していくものもあります。

(例) 4-⑥『子どもに本当に必要ですか？』ワークシートから

①毎月のお小遣い
②ゲーム機・ゲームソフト
③パソコン（共有含む）
④子ども部屋
⑤DVD・CD（音楽・映画）
⑥流行のカードやシール
⑦携帯電話
⑧まんが・コミック誌
⑨
⑩

変更

①毎月のお小遣い
②ゲーム機・ゲームソフト
③まんが・コミック誌
④自転車
⑤子ども部屋
⑥塾・習い事
⑦ブランド服やかばん・靴

※対象が小学校低学年の保護者（親）の場合

対象となる子どもの年齢から判断して、①～⑩の項目を見直す必要があります。ファシリテーターは事前にワークシートの中に参加者に考えてもらいたい項目を選択しておくことが大切です。また10項目設定ではなく、時間に合わせて5～8項目程度にすることも可能です。

## (2) 参加者の実態に合わせて、工夫する！

乳幼児の親が集まる子育てサークル等では、子ども同伴で参加される場合があります。このような場合でも、ファシリテーターはプログラムを工夫することで、親同士の学びを支援することが可能です。

### 〈実践例〉

#### プログラム1-②『あなたならどうする?』【手法：インタビュー】

※子育てに関する様々な問いに対して、4つのコーナーに分かれてその思いを語り合う手法を用いているので、子どもをおんぶしたり、抱いたりしていても実施可能である。

#### プログラム4-①『親のしつけは子どもへの大切な贈り物』【手法：カードワーク】

※本来は、個人のワークとして日頃のしつけで大切にしていることをカードに記入することから始めるが、子どもがそばにいと記入することが困難な場合もある。したがって、ファシリテーターは、事前にしつけに関する様々な価値観が記入してあるカードを何枚か準備しておき、参加者の記入する負担を軽減するなどして実施するとよい。

## (3) 連続講座で実施する！

連続講座で実施する場合は毎回の反省や参加者の気づきを確認し、発展的にプログラムを実施していくことでより有意義な講座となります。公民館等の社会教育施設や子育て支援センターにおいては、年間事業計画の中に位置づけて定期的実践することにより、子育て中の親同士を少しずつつなげる効果があります。保育所、幼稚園、小・中学校等においては、毎学期の学級懇談会の機会を捉えて実施することもできます。

### 〈実践例〉

第1回	プログラム2-②『子どもに伝えるのって難しい!』 【手法：シミュレーション】 ※ゲーム的要素の強いプログラムからスタートする。初対面の参加者同士をつなげ、楽しく語り合えるきっかけづくりとする。
第2回	プログラム7-①『もし、子どもが〇〇で育ったら』 【手法：カードワーク】 ※客観的に子育てについての考え方を語り合えるプログラムを実施する。
第3回	プログラム4-③『しかる基準は?』 【手法：ランキング】 ※回を重ねるごとに参加者同士が積極的に意見交換できるようになる。自分の子育て観について参加者同士が本音で語り合えるプログラムを実施する。

## 5 プログラムの種類

7種類のテーマごとにプログラムを用意しています。どのプログラムを利用するかは、学習内容、標準時間、参加者の状況に応じて、選択してください。

テーマ	プログラム名	対象となる親				標準時間(分)	ワークショップの手法	学習のねらい	ページ
		乳児	幼児	小学生(低)	小学生(高)中学生				
1 親としての心構え	① 新米ママ・パパへのメッセージ	○	○			90	ビデオフォーラム	親としての自分(親になる自分)を見つめ、親としての心構えを具体的に考える。	12
	② あなたならどうする?	○	○	○	○	60	インタビュー	子育てに関する問いに対して自分ならどうするかを考え、様々な価値観にふれることにより、よりよい子育てについて気づく。	14
	③ 子どもに示したい大人のふるまい	○	○	○	○	50	カードワーク	大人としてのふるまいを考えることによって、自分の姿をふり返り、子どもとともに自分自身も親として成長していこうという気持ちを培う。	16
	④ 素晴らしき思春期				○	75	ビデオフォーラム	思春期の子どもたちの特徴を理解し、親として思春期の子どもたちと向き合う心構えを考える。	18
2 親子のコミュニケーション	① 聞く耳ってどんな耳?	○	○	○	○	50	シミュレーション	話し手と聞き手双方の受け止め方や感じ方の違いを体験することにより、自分自身の聞き方をふり返るとともに、子どもの思いを受け止める聞き方について気づく。	20
	② 子どもに伝えるのって難しい!	○	○	○	○	60	シミュレーション	聞く側の受け止め方や感じ方の違いについて体感し、自分自身の子どもへの話し方・接し方をふり返る。	22
	③ 私のほめ方・しかり方	○	○	○		60	ロールプレイ	子どもに対するほめ方・しかり方について役割演技をしたり、話し合ったりすることを通して、場や状況に適したよりよい伝え方について考える。	24
	④ 心に響く伝え方			○	○	60	ロールプレイ	子どもへの思いの伝え方について役割演技をしたり、話し合ったりすることを通して、場や状況に適したよりよい伝え方について考える。	26
3 生活リズム	① 目指せ! 早寝・早起き・朝ご飯	○	○	○	○	80	ラベルワーク	「早寝・早起き・朝ご飯」を家庭で実行するために、必要なことを考える。	28
	② 朝食は目覚めのスイッチ		○	○	○	60	ラベルワーク	朝食をとることの大切さを知り、家庭で実施するために必要なことを考える。	30
4 しつけとルール	① 親のしつけは子どもへの大切な贈り物	○	○	○	○	60	カードワーク	日頃のしつけについてふり返るとともに、しつけをしていく上での大切なポイントについて考える。	32
	② 我が家のルールづくり大作戦!	○	○	○	○	75	ラベルワーク	家庭や社会のルール・マナーについて考え、日常生活をふり返る中で、「我が家のルール」を作成する。	34

テーマ	プログラム名	対象となる親					標準時間(分)	ワークショップの手法	学習のねらい	ページ
		乳児	幼児	小学生(低)	小学生(高)	中学生				
4 しつけとルール	③ しかる基準は？	○	○	○	○	○	60	ランキング	時と場合に応じた子どもへのしかり方・かわり方を考えることにより、社会のルールを教えるためのしかる基準について考える。	36
	④ 誰が決めるの？	○	○	○	○	○	50	ランキング	子どもの活動や持ち物、家庭でのルールなどの決め方を振り返ることにより、親として適切なかわり方をしようとする意識を高める。	38
	⑤ 子どもにとってのお手伝い		○	○	○	○	50	ランキング	手伝いについてお互いの考えを話し合うことで、手伝いの役割や意義について考える。	40
	⑥ 子どもに本当に必要ですか？		○	○	○	○	60	ランキング	子どもにとって必要なものかどうかを話し合うことで、様々な価値観にふれ、子どもにものを与える時、親としてどのようなことに配慮すべきかを考える。	42
	⑦ 家庭学習の習慣をつけるために			○	○	○	60	ラベルワーク	家庭学習の習慣化についてのポイントや工夫を考えることによって、子どもが進んで学習するために親としてできることに気づく。	44
	⑧ ケータイ・インターネットとのつきあい方			○	○	○	70	ラベルワーク	子どもたちが携帯電話・インターネットを利用することで考えられる不安や悩み、問題点を話し合い、家庭で取り組めることを考える。	46
5 安全と健康	① 身近なところに危険がいっぱい	○	○	○			50	ピクチャーワーク	身近な生活の中に潜む危険に気づき、子どもの安全に関する意識を高める。	48
	② 危険箇所を考えよう		○	○	○	○	60	ランキング	身近な危険箇所に目を向け、子どもと一緒に危険について考えることができるように、親の危険意識を高める。	50
	③ 食生活を見直そう	○	○	○	○	○	50	レーダーチャート	子どもの食を取り巻く様々な課題について考え、家庭の食生活を見直すきっかけとする。	52
6 遊びと体験	① あそびのススメ	○	○	○	○		70	ラベルワーク	子どもの頃に遊んだ経験について話し合うことによって、遊びを通じた体験が子どもの成長に豊かさをもたらすことに気づく。	54
	② 子どもにさせたい体験は？	○	○	○	○	○	50	ランキング	体験に含まれる様々な価値について話し合い、子どもの成長にどんな体験が必要かを考える。	56
7 個性と夢	① もし、子どもが○○で育ったら	○	○	○	○	○	60	カードワーク	自分の考えを話したり、他の人の考えを聞いたりすることにより、子どもの個性や夢を大切にしたい子育てについて考える。	58
	② こんな子どもに育ててほしい	○	○	○	○	○	60	ランキング	こんな子どもに育ててほしいという思いを語り合うことで、様々な価値観にふれ、望ましい子育てについて考える。	60
	③ わが子のPR～短所も長所～		○	○	○	○	70	アサーティブトレーニング	子どものよいところを認め、PRすることを通して、子どもを肯定する気持ちを育てる。	62