Ⅰ-1　生命（いのち）の誕生について考えよう！

対象：中学生・高校生
時間：50 分程度

ねらい	○　妊娠後期（40 週）の妊婦を体験することで、妊娠時の重量感、圧迫感、動きにくさに気付く。また、体験を通して、妊娠期の身体的大変さが分かり、周囲の人々が助け合うことの大切さについて意見交換し、自分にできることを考える。
実施のポイント（評価など）	○　積極的に妊婦体験に取り組むことができる。 ○　性別に関わらず、社会の一員として、生命をはぐくむことについて考えることができる。 ○　妊娠中の体型を胎児の発達の様子と関連付けて理解し、周囲の配慮の必要性に気付くことができる。
事前準備	○　あらかじめ４～６人のグループに分かれておく。 （同性同士あるいは混合で参加対象により編成する。体験者の装備介助に２名必要） ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　シミュレーショングッズ（ない場合はリュックサック、ビニール袋、水（３～４ﾘｯﾄﾙ）、エプロン） ※シミュレーショングッズの貸出については、市町村の関係課等にお問い合わせください。 ○　資料　○　マタニティマーク（ステッカーまたは写真）　○　椅子　○　安定した履き物 ※ファシリテーター（またはスタッフ）はできれば複数名が好ましい。（シミュレーション数＋１）

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　10 分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・マタニティマーク提示	・マークの存在する意味について、妊婦体験を通して考えることを説明する。	資料１ ３つの約束 マタニティマーク
展 開　20 分 ※1 人あたり５分程度	ワーク１ ・グループで体験者、観察者の役割を決める。 ・妊婦体験セットを体験者に装着する。 ・体験及び観察を開始する。 ・体験・観察しながら話し合う。	◎ワーク１・２では、妊娠時の重量感、圧迫感、動きにくさを体験し、周囲の人々が助け合うことの大切さに気付くことをねらいとする。 ・妊婦体験の方法について説明する。 ※体験セットの内容について、胎児の発達の様子と関連付けながら行う。（資料参考） ※装着の仕方と注意事項について ※動作の内容と順番について ※体験・観察のポイントについて ・シミュレーターは妊娠８か月以上を想定していることを伝える。 ・グループごとに順番で体験をスタートし、観察者は装着介助をするように伝える。 ・急激な過重があるため、行動には十分気をつけるように伝える。（履き物、跳ぶ、体のねじ曲げ、急な動作は避ける。） ・肩・腰・足等負担がかかるためケガや痛みがある人は行わない。体調に不具合があればすぐに中止する。 ・安定した履き物で行う。	ワークシート 資料３の① シミュレーショングッズ ※シミュレーショングッズがない場合は資料３の② 椅子 安定した履き物等
10 分	ワーク２ ・時間の経過とともに感じたこと　（観察者は体験者の変化）をグループで話し、各自記入する。 ・体験セットを片付ける。	・体験が終了したら、動作をして感じたこと、観察したことをワーク１、２に各々の立場で記入するよう伝える。	ワークシート 資料２
まとめ　10 分	ふりかえり ・気付いたことや今後の行動について記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。	・様々な考えがあってよいことを伝える。 ・一人ひとりが社会の一員として、生命をはぐくんでいること、自分にできることを考え、皆に伝える。	ワークシート

Ⅰ-1 生命（いのち）の誕生について考えよう！

妊婦を体験してみよう！

どんな感じだった？　気付いたこと、自分の思いを感じてみよう。

ワーク１

● 重さを体感してどんな感じかな？体験した人は、感じたことを記入してみましょう。観察した人は体験者の様子を見て感じたことを記入しましょう。

① 立つ	
② 歩く	
③ 椅子に座る → 立ち上がる	
④ 落ちている物を拾う	
⑤ 横になる	
⑥ ソックスをはく 靴ひもを結ぶ	

ワーク２

● 時間の経過とともに、体験した人は、感じたことを、観察した人は体験した人の様子を記入し、話してみましょう！

① 装着してすぐ	
② 動作をしてみて	
③ はずしてみて	

ふりかえり

- 妊婦体験をして、自分が気付いたこと、考えたことをまとめてみましょう。

- 今、自分の立場でできること、家庭や社会の中でできることは何でしょう？

資料１

こんなマークを見たことがありますか？

マタニティーマーク

このマークは
- 妊産婦が交通機関等を利用する際に身に付け周囲が配慮を示しやすくするもの。
- 職場、飲食店の他、公共機関等が、妊産婦さんにやさしい環境づくりに向けて、取り組みや呼びかけ文を付して掲示しています。

優先座席ステッカー

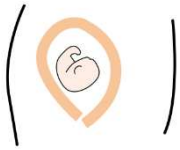
- 妊娠 40 週の間に、赤ちゃんは約 3000g の大きさまで成長します。
- おなかの赤ちゃんをはぐくむため、出産や授乳に備えて、母体の体重が 7～12 ㎏増えていくのは自然で重要なことです。

Ⅰ-1　資料２

妊娠中の母体の変化と胎児の発育の様子

～母体では命を授かって約 40 週の間、小さな命を大切に育んでいます～

妊娠初期（4～15 週）



胎児の様子　体重約 30g(10 週)
手足ができる。

母体の様子

- つわりが始まる。
- おなかが張ったり
  腰が重くなったりする。
- 流産の心配がある。

妊娠中期（16～27 週）

胎児の様子　爪がはえる。
まつ毛がはえる。
耳が聞こえる。

体重　250g→1,000g(27 週)に
発育する。

母体の様子

- 赤ちゃんの動き（胎動）
  を感じる。
- おなかがせり出してくる。

妊娠後期（28～40 週）

胎児の様子　皮下脂肪がついてくる。
各臓器の機能が成熟する。

体重　1,600g　→　3,000ｇ(40 週)
身長　40 ㎝　→　50cm(40 週)
に発育する。

母体の様子

- 心臓や胃が圧迫されるため動悸、
  息切れを感じる。
- 膀胱が圧迫され、頻尿になる。

Ⅰ-1　資料３の①

「JFPA 妊婦体験シミュレーター（普及版）」の使用について

［注意事項］

・一時的に急激な過重があるため、肩・腰・足等のケガや痛みがある方は装着しないでください。
・ハイヒールや滑りやすい不安定な履き物では使用しないでください。

【妊娠シミュレーターは次の順序で準備してください。】

１．　水袋の準備

①水袋のキャップを開け、内栓を開けて水を入れる。
②水袋は手で持ち上げた状態で白線の位置まで入れる。
③平らなところに置き、中の空気を完全に抜く。
④キャップをしっかり閉める。
（シミュレーターがない場合は、大きめのチャック付きビニール袋（２重）に、3.5 リットルの水を入れる。）

２．　マタニティジャケットの準備

①内側のファスナーを開け、左右についているおもり袋が上になるようにする。
②水袋のキャップを上にして入れ、平らになるよう整える。
③おもり２個を左右のおもり袋の中に入れる。
④おもりが左右均等な位置になるよう整える。
⑤ファスナーの内側をきれいにかぶせ、ファスナーを閉じる。
（シミュレーターがない場合は、リュックサックに水を入れたビニール袋を入れる。）

３．　肋骨ベルトの着用

①深呼吸をさせ、息を吐いた状態で着用する。
②ゴムベルト部を背中側にし、広い方を上にして装着する。
（女性はベルトの上端が乳房の下にくるように装着する。）
③息を止めた状態できつく締める。（マジックテープが止まる位置は前になるようにする。）

４．　マタニティジャケットの着用

①すべてのマジックテープを外し、開いた状態にする。
②片方の肩の部分のマジックテープを適当な位置で止める。
③マタニティジャケットの乳房の位置が自然な位置になるよう調整する。
肩、背中の上部からマジックテープ部をしっかり止める。
一番下のマジックテープ部は止めずにおく。
④ジャケットの腹部内側、着用者の膀胱の上に砂のう袋を取り付ける。
⑤一番下のマジックテープを止め、固定する。
（シミュレーターがない場合は、リュックサックを腹側に装着する。）

５．マタニティエプロンを着用する。

６．着用後

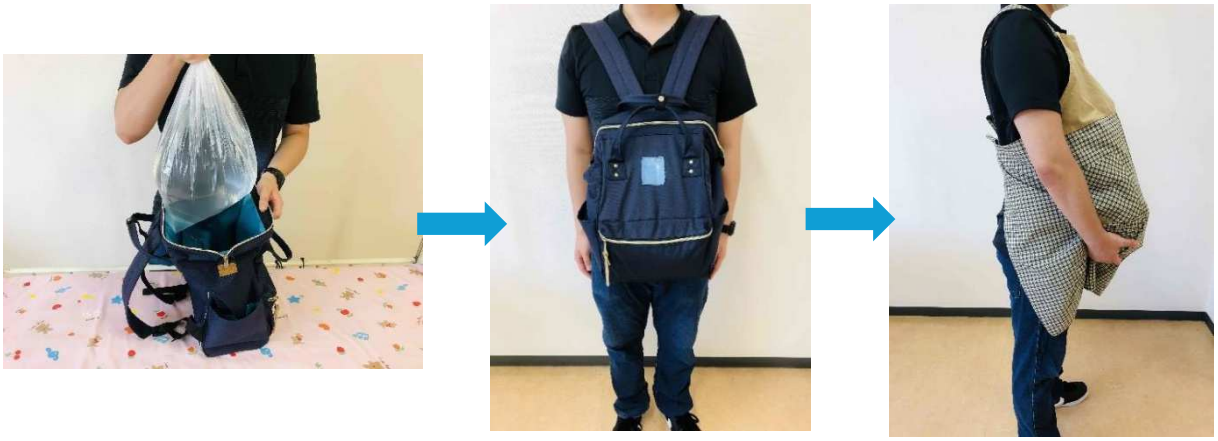
①着用した逆の順番に各パーツを外す。
②水袋の水を完全に抜く。

Ⅰ-1　資料３の②

シミュレーターがない場合

＜用意するもの＞
①大きめのリュック
②２㍑のペットボトル３～４本程度
　または ビニール袋と水 6～８㍑
　※水の他、お米や土でも良いです。
　※一般的な体験用妊婦ジャケットの重さは
　　7Kg 程です。
③エプロン（無くても良いです）

＜方法＞
①リュックにペットボトルまたはビニール袋に入れた水を入れる。
②リュックをお腹の前に抱える。
③リュックの上からエプロンを着る（無くても良いです）。



※無理な姿勢や行動は、身体を痛める可能性があります。
　無理のない範囲での体験・重さの調整をお願いします。

出典：『やってみよう！お家で妊婦体験』（東京都板橋区役所）
https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/004/072/ninputaiken.pdf

Ⅰ-2　子どもをもつということ

対象：子育て準備期の世代
時間：５０分程度

ねらい	○　「子どもをもつ」ことについて、「子どもをもつことの意味」や「子どもを社会で支えることの意味」を、話し合いをとおして深めていく。
実施のポイント（評価など）	○　グループでの意見を共有するとともに、特に参加者各自の考えを深めることができる。（ワークでは自分の言葉で記入する時間をしっかりと設けるようにする。） ○　「子どもをもつことの意味」や「子どもを社会全体で支える」ということについて、ワークを通じて考えを深めることができる。
事前準備	○　あらかじめ４人程度のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　○　名札　○　付せん紙　○　油性マーカー　○　Ａ３の紙

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　10分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク	・落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。	名札 ３つの約束
展 開　10分	ワーク1 ・「子ども」という言葉を聞いて、連想する言葉をグループで話し合う。	◎「子ども」と聞いて、連想する言葉を出していくことで、「子ども」に対して、様々な捉え方や考え方があるということについて、気付くことをねらいとする。 ・最初は、一人で付せん紙に書き出す。 ・次に、グループで一人ずつ発表する。 ・最後にグループ内でＡ３の紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ・プラスのイメージとマイナスのイメージのどちらも認めることができるようにする。	付せん紙 Ａ３の紙 油性マーカー
20分	ワーク2 ・エピソードをもとに、グループで話し合う。	◎「子どもと一緒にいると幸せ！」「自分の子どもではないのだけど…」「いつか子どもをもちたいな」のエピソードを読み、エピソードから感じたことを考えたり、子どもをもつことの意味や子どもを社会全体で支えるということについて思いを巡らしたりすることで、子どもをもつことの意味について多面的・多角的に考えることをねらいとする。また、「子どもをもつということ」が、社会的には当たり前に思われている傾向があること、「子どもをもつということ」は当たり前でないことなど様々な視点から考えることができるようにする。 （資料は、参加者に合わせて選択してもよい） ・エピソードを読み、感じたことをワークシートに記入する。 ・グループ内で発表し、共有する。	ワークシート 必要に応じて提示 ・資料１の① ・資料１の②
まとめ　10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。	・様々な考えがあってよいことを伝える。 ・何人かに発表してもらい、全体で共有する。	ワークシート

Ⅰ-2 子どもをもつということ

ワーク1

● 「子ども」と聞いて、連想する言葉を付せん紙に書きましょう。

ワーク2

● エピソードを読んで感じたことを書きましょう。

〖 エピソード１ 〗 子どもと一緒にいると幸せ！

Aさんには、子どもがいます。毎日、仕事と育児でめまぐるしい日々を過ごしています。仕事と育児の両立は想像していたよりも大変で、自分のことはいつも後回しで、「自分の時間が確保できない。」と嫌になるときもありますが、子どもが笑いかけてくれる姿を見ると、この子が生まれてきて良かった、この子の親で良かったと思えます。子どもと一緒にいると何ともいえない幸福感に包まれます。

〖 エピソード２ 〗 自分の子どもではないのだけど…

Bさんは、小学校の頃からサッカーをしています。社会人になって、地域のサッカー教室のコーチを始めました。子どもたちは、毎週、できるようになったことを目を輝かせながら教えてくれます。仕事が忙しくて練習に行けないときもありますが、練習でがんばっている子どもたちの姿を思い浮かべると、「自分も仕事をがんばろう！」と思えます。チームの子を自分の子どものように感じています。

〖 エピソード３ 〗 いつか子どもをもちたいな

Cさんは、電車で友達との待ち合わせに行く途中でした。ベビーカーを押している人が階段の前で立ち止まり、困っていますが、もやもやとした気持ちを抱えたまま、声を掛けられずにいました。そこへ高校生４人が通りかかり、あっという間にベビーカーを持ち上げ、階段を一緒に上がっていきました。その姿を見て、ほっこりとした気持ちになりました。

◇エピソードを読んで感想を書きましょう。
→ 記入できたら、グループで話してみましょう。

新たな視点

○「もし、私に子どもができたら・・・」
○「もし、私に子どもができなかったら・・・」

ファシリテーターが資料を紹介します。
その内容を聞き、子どもをもつことについての、様々な立場を知りましょう。

ふりかえり

● 感想を発表し合いましょう。

◇感想を書きましょう。
→　記入できたら、グループで話してみましょう。

Ⅰ-2　ワーク2に関して（ファシリテーター用資料）

資料1－①

「子どもをもつことを望まない人が増えている」という状況もあるということも踏まえ、ファシリテーターが選んだ本や新聞記事等からの紹介という形で参加者に伝える。

＜参考となる資料等＞

- 『わたしがあなたを選びました』（鮫島浩二/主婦の友社/2003）
- 『生んでくれて、ありがとう』（葉祥明/葉祥明単行本出版社/2001）
- 『ラヴ・ユー・フォーエバー』（ロバート・マンチ/岩崎書店/1997）
- 『ママ-Mamiversary-』（むろぞのくみ・まなべなほ/主婦の友社/2018）

◇資料紹介の例

ここまで、「子どもをもつ」ということについてワークを進めてきました。
でも、社会には、子どもをもつことを望まない人もいます。
ここで少し「もし子どができたら・・・」という状況について一緒に考えてみたいと思います。
（ファシリテーターが選んだ資料から体験談などを紹介）
このような思いを抱えた人もいる中で、現在の社会の考え方、そして私たちの考え方は、どうでしょうか。

資料1－②

「子どもをもつことを望みながら叶わない（不妊治療をする等）」という状況もあることを、新たな視点として、ファシリテーターが選んだ本や新聞記事等からの紹介という形で参加者に伝える。

＜参考となる資料等＞

- 『やっぱり子どもがほしい！産婦人科医の不妊治療体験記』（田口早桐／集英社インターナショナル／2006）
- 『不妊体験　38 人の心の軌跡』（マタニティ編集部編／婦人生活社／2002）
- 『授かった、あきらめた、乗り越えた私の不妊体験 』（主婦の友編集部編／主婦の友社／1999）
- 『コウノトリふわり』（山陽新聞社／山陽新聞社出版部／1999）

◇資料紹介の例

ここまで、「子どもをもつ」ということについてワークを進めてきました。
でも、社会には、子どもを持つことを望みながら、なかなかそれが叶わない人もいます。
ここで少し視点を変えて、「もし子どもができなかったら・・・」という状況について一緒に考えてみたいと思います。
（ファシリテーターが選んだ資料から体験談などを紹介）
このような思いを抱えた人もいる中で、現在の社会の考え方、そして私たちの考え方は、どうでしょうか。

Ⅰ-3　ワーク・ライフ・バランスって？

対象：中・高校生及びこれから親になる世代
時間：70 分程度

ねらい	○　ワークを通じて、ワーク・ライフ・バランスについて考えることで、働き方の見直し、固定的性別役割分担意識の解消や、家族やパートナーとの協力の在り方について考える。
実施のポイント（評価など）	○　働きながら子育てができる環境を整備していくためには、働き方の見直しが必要という考えを深めることができる。 ○　誰もが働きながら子育てができる環境づくりを進めることの重要性に気付くことができる。 ○　固定的性別役割分担意識が残っていないか確認することができる。
事前準備	○　あらかじめ 4～6 人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　○　付せん紙　○　模造紙

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導　入　10 分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介）	・自己紹介でプライベートの好きな時間を紹介することにより互いに親近感がもてるようにする。	３つの約束
展　開　10 分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・役割分担について自分の考えをグループ内で発表し、共有する。	◎自分が役割分担についてどのような意識をもっているか気付くことをねらいとする。 ・質問項目の役割分担について自分の考えを「回答」に書き込む。 ・自分の考えをグループ内で発表し、共有する。	ワークシート（役割分担表）
10 分	ワーク２ ・ワーク１の「回答」と資料を見てグループで話し合う。	◎固定的性別役割分担意識に気付くことをねらいとする。 ・グループ内で進行役と書記役を決める。 ・進行役を中心に自由に話し合う。 ・出てきた意見を書記が記入する。	資料１－① 資料１－② ワークシート
25 分	ワーク３ ・仕事と家庭のバランスがとれる方法をグループで話し合う。 ・グループの意見を発表し、全体で共有する。	◎働き方の見直し、両立支援の重要性に気付くことをねらいとする。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ・様々な方法を知る。	資料２ 付せん紙 模造紙
まとめ　15 分	ふりかえり ・ワーク１の「ふりかえり後の回答」を書く。 ・ふりかえりを書きグループ内で感想を発表する。 ・数名発表し、全体で共有する。	◎ワーク２・３を振り返り、もう一度ワーク１をすることで、自分自身の意識の変化や高まりに気付くことをねらいとする。 ・ワーク・ライフ・バランス推奨のためには、何が必要なのかをまとめる。	ワークシート（役割分担表） 資料３ （必要に応じて配付）

Ⅰ-3 ワーク・ライフ・バランスって？

〖 エピソード 〗

共働き夫婦であるＡさんは、毎日残業ばかりで、家に帰ってくるのは、夜 10 時を過ぎています。Ａさんの気持ちは、「残業続きで疲れるし、子どもと遊べない。もっと、自己研さんをしたいけど、時間がない。・・・・」ＡさんのパートナーのＢさんも仕事をしていますが、家事と育児はＢさんが中心です。Ｂさんの気持ちは、「子どもが病気のときは、いつも私が保育園に迎えに行っている。近所に知り合いもいないし、どうしようか。・・・・」

ワーク１

● 各自回答欄に、結婚をした場合に自分で行うものには「１」を、パートナーと協力して行うものには「２」を、パートナーに行ってもらうものには、「３」を付けましょう。

質　問　項　目	回　答	ふりかえり後の回答
□料理をつくる	【　　】	〔　　〕
□洗濯をする	【　　】	〔　　〕
□部屋を掃除する	【　　】	〔　　〕
□ゴミを出す	【　　】	〔　　〕
□家計を管理する	【　　】	〔　　〕
□食料品や日用品の買い物に行く	【　　】	〔　　〕
□子ども（乳幼児）を保育園・幼稚園へ送迎する	【　　】	〔　　〕
□子ども（乳幼児）の遊び相手をする	【　　】	〔　　〕
□子ども（乳幼児）を風呂に入れる	【　　】	〔　　〕
□子ども（乳幼児）を寝かしつける	【　　】	〔　　〕
□子ども（乳幼児）に食事をさせる	【　　】	〔　　〕
□子ども（乳幼児）のおむつを替える（下着を替える）	【　　】	〔　　〕

ワーク２

● ワーク１の「回答」と資料を見てグループで話し合いましょう。

ワーク３

- 仕事と家庭のバランスがとれる方法を考えてみましょう。
  考えたことを順番に紹介し合いましょう。

ふりかえり

- ワークを振り返り、ワーク１の「役割分担表」に回答しましょう。
  今の気持ちや、やってみようと思うことを書きましょう。

Ⅰ-3　資料１の①

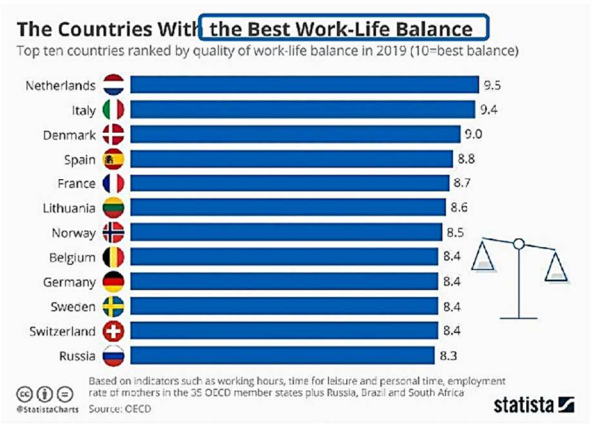
【資料１】　ワーク・ライフ・バランスに関するＯＥＣＤの調査結果

経済協力開発機構（ＯＥＣＤ）が 2019 年に発表した国別のワーク・ライフ・バランスに関する調査の結果をランキング形式で発表。対象国はＯＥＣＤ加盟国３５カ国に、ロシア、ブラジル、南アフリカを加えた３８カ国。

１つ目の図はランキングの結果を最下位から順に示したもの。
ランク付けの要素のうち最も重要なのが「職場以外で費やす時間」で、その他に「レジャーやプライベートに費やす時間」、「子を持つ女性の就業率」などの要素もランク付けに反映されている。

日本は下位から数えて５番目。特に、「非常に長時間（週５０時間以上）働く従業員」が１７．９％で、対象国全体の平均１１％を大きく上回っていることが大きな要因となっている。
また、「レジャーやプライベートに費やす時間」が少ないこと、「女性の就業率」が低いことなども要因である。

一方、２つ目の図は、ワーク・ライフ・バランスが取れている上位の国々



その中のオランダでは「非常に長い時間（週５０時間以上）働いている従業員」は、わずか０．４％で、ＯＥＣＤで３番目に低い割合。
また、女性の就業率はＯＥＣＤ平均をはるかに上回っている（ＯＥＣＤ平均の５７．５％に対して６９．９％）。母親の就業率も同様となっている。

参考：http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/

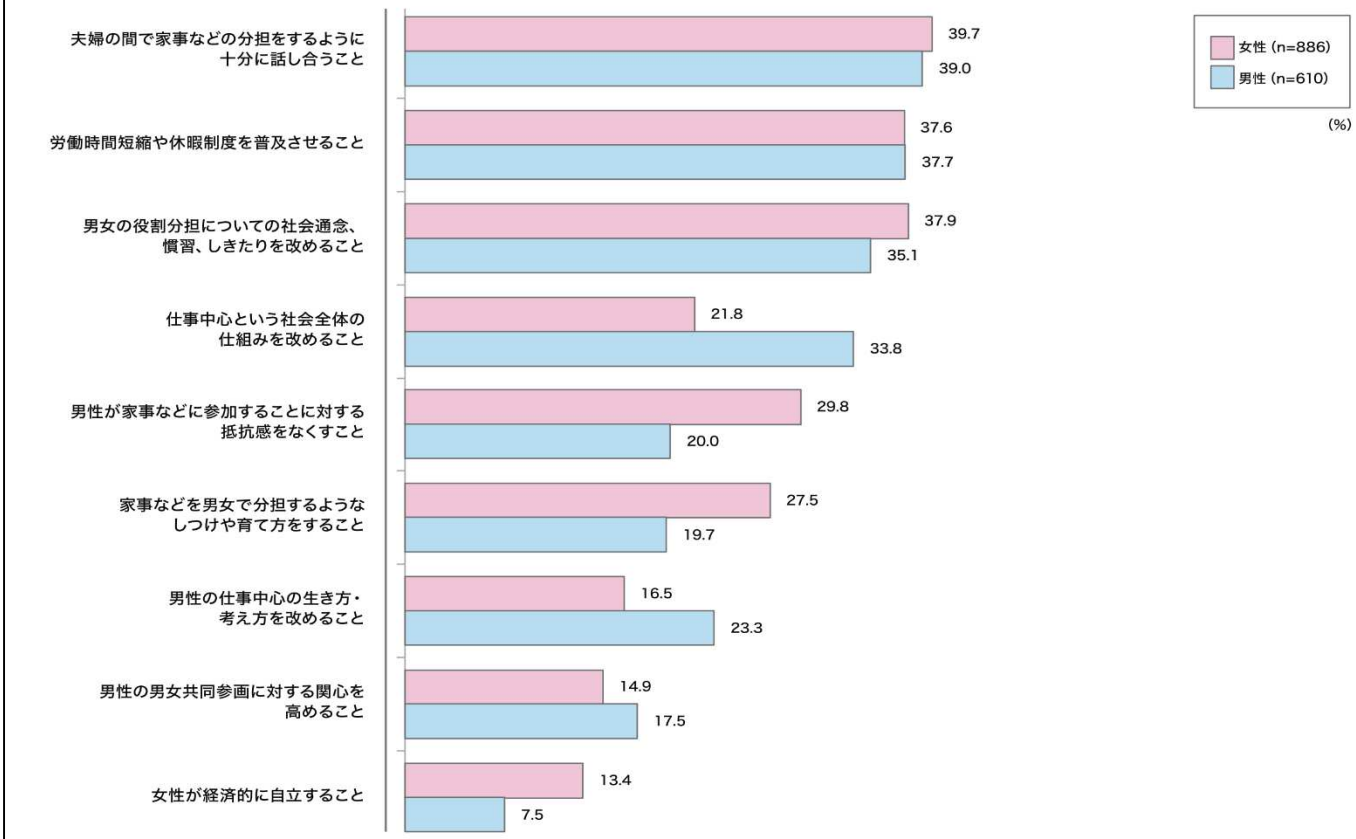
出典：『【資料１】ワークライフバランスに関するＯＥＣＤの調査結果』（栃木県 塩谷南那須教育事務所）
https://www.pref.tochigi.lg.jp/m55/fureai/documents/13_life3.pdf

資料１の②

男女がともに家事、子育て、介護、地域活動などに参加するために必要なこと（上位９項目）

〈複数回答〉

「夫婦の間で家事などの分担をするように十分に話し合うこと」が男女ともに最も高い



出典：『岡山県男女共同参画社会に関する県民意識調査報告書（概要版）』
（岡山県 県民生活部 人権・男女共同参画課／令和２年３月）

ワーク・ライフ・バランスのコツ　家庭編

１　休みを取って平日のことを知る

１人で育児をするのは本当に大変です。平日に休みを取って丸一日子どもと向き合うことで、育児の大変さや、家で待つパートナーの気持ちがわかります。

育児休業を取得して、１日を通して育児を経験するのが理想的ですが、育児休業が難しい人なら、平日に休みを取ってパートナーに替わって育児をしてみましょう。特に育児をパートナーにまかせているパパにオススメです。

２　家事は効率的に“パラレル”で

家事はパートナーとの共同プロジェクト。２人でタスクをこなしていくイメージです。

得意、不得意もあると思いますので、よく話し合いながら、自分に出来ることからやっていきましょう。

家事は“パラレル（並行）”でやると効率的。一方が寝かしつけている間に、もう一方がお風呂掃除をしたり、というように工夫してみましょう。

３　パートナーにつらい思いをさせない

パートナーにつらい思いをさせてはいけないというのが基本です。

スマホのカレンダーツールを使っていますか？パートナーとスケジュールを共有したり、仕事時間の調整にも使えてとても便利です。

自分ひとりで自由に過ごしているときは、パートナーの時間を使わせてもらっていると考えます。「フラリーマン※」にならないように注意しましょう。

※ フラフラ寄り道をしながら帰るサラリーマン。

ワーク・ライフ・バランスのコツ　地域編

１　子育てに向き合って新たな扉を開く

「子どもができると自由がなくなる」という人がいますが、そんな風に考えるのはもったいない！

子育てを通して、新たな出会いがあったり、興味や関心が広がったり、自分の世界が広がります。

例えば子どもと公園へ行ったり、保育園への送り迎えをすると地域との関わりも増えます。子育て支援拠点など、子育てのヒントをくれる人がいますし、どこかに自分の居場所がみつけられます。まずは自分の住んでいる地域を見回してみましょう。

２　家族ファースト

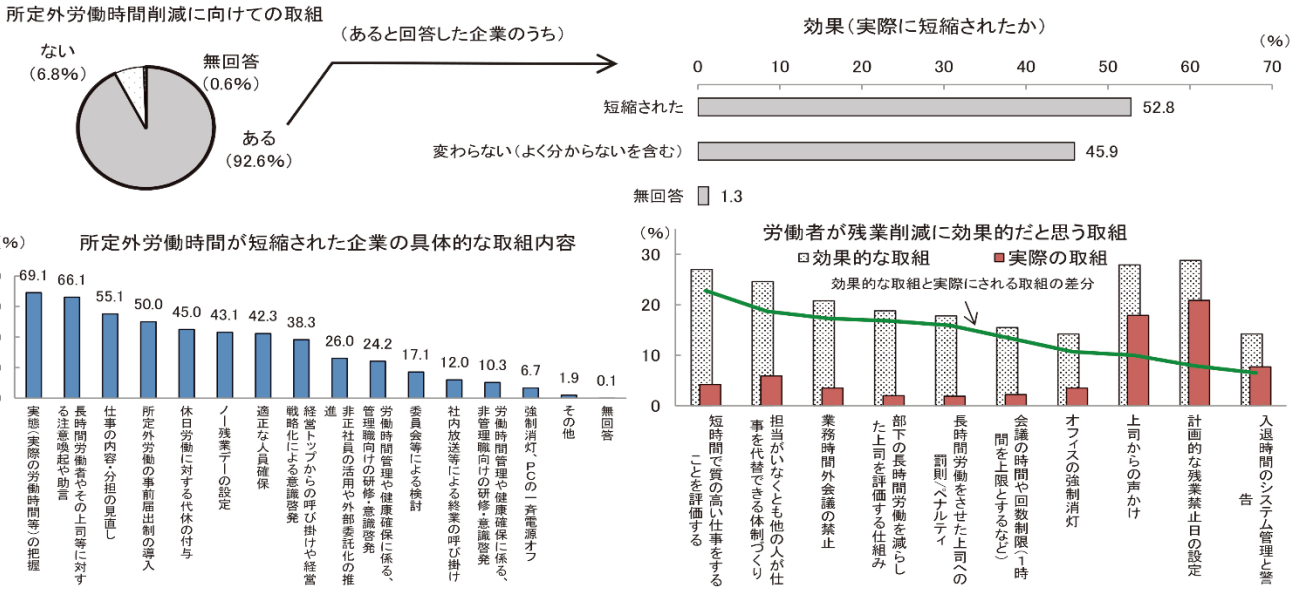
地域での活動は、自分に出来る範囲で行いましょう。地域活動の方が楽しくなってしまって、家族の負担になっては本末転倒。

家族のことを一番に考えてくださいね。

出典：『「パパノミカタ　かながわパパ応援ウェブサイト」連載特集・ワーク・ライフ・バランス特集
ワーク・ライフ・バランスのコツ（家庭編・地域編）』
（神奈川県 福祉子どもみらい局 子どもみらい部 次世代育成課 企画グループ）

第Ⅱ部第2章　働き方をめぐる環境の変化とワーク･ライフ･バランスの実現
－長時間労働の削減に向けた効果的な取組－

- 長時間労働の削減に向けた取組は多く行われているが、実際の効果は限定的である。
- 長時間労働を削減した企業の取組として実態把握などが行われているが、効果的だと考えられる「短時間で質の高い仕事をすることの評価」や「仕事を代替できる体制の整備」などの取組は十分に行われておらず、これらの取組も併せて行うことが有効。

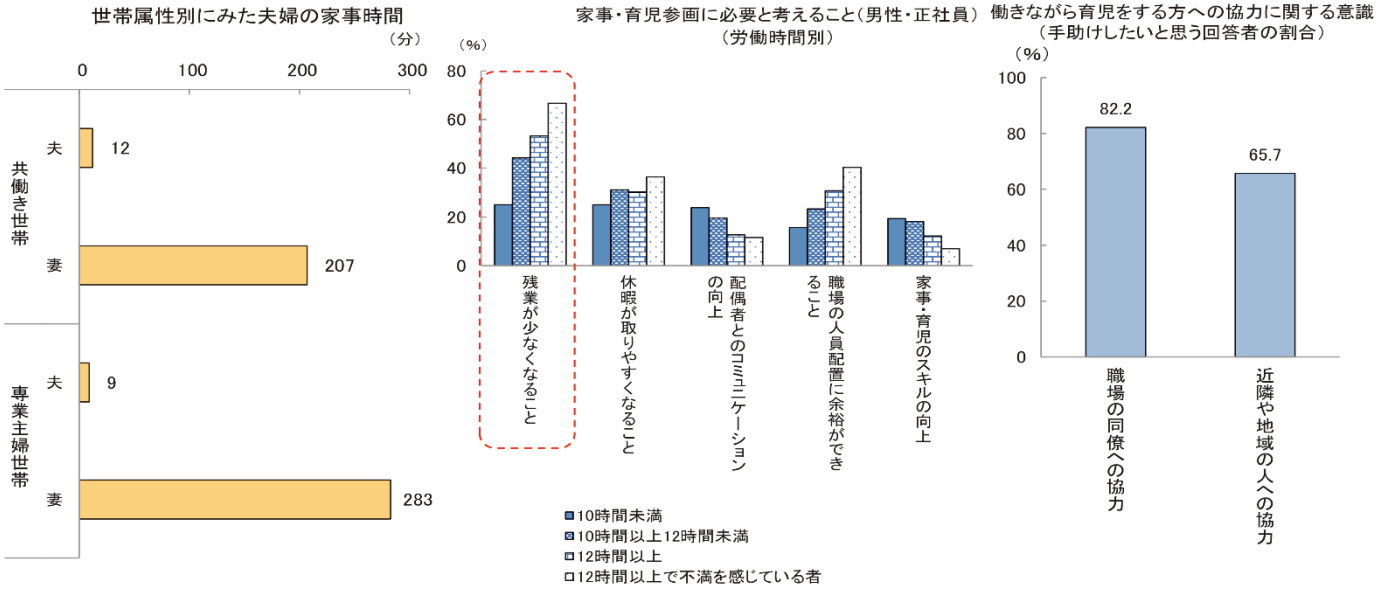


資料出所　内閣府「ワーク･ライフ･バランスに関する個人・企業調査」（2014年）（右下図）、（独）労働政策研究・研修機構「労働時間管理と効率的な働き方に関する調査」（2015年）（上図、左下図）より作成

19

第Ⅱ部第2章　働き方をめぐる環境の変化とワーク･ライフ･バランスの実現
－家事･育児と仕事の両立に関する状況と取組－

- 共働き世帯と専業主婦世帯で、夫の家事時間はほとんど変わらない。
- 長時間労働者を中心に、男性は家事･育児参画のために残業が少なくなることを要望する割合が高い。
- 働きながら育児をする方に協力したいと考えている者は多く、職場等において周りに協力を求めることが効果的。



資料出所　内閣府「ワーク･ライフ･バランスに関する個人・企業調査」（2014年）（中図）、総務省統計局「社会生活基本調査」（2011年）（左図）、（独）労働政策研究・研修機構「第７回勤労生活に関する調査」（2015年）（右図）より作成

20

出典：『平成29年版　労働経済の分析〈要約版〉』（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/17/dl/17-2-2-2.pdf

Ⅱ-1　赤ちゃんといっしょ

対象：乳児と乳児をもつ保護者
時間：９０分程度

ねらい	○　乳児の成長の特徴を知り、赤ちゃんとの生活や関わり方のヒントを得る。 ○　人との関わりや自然との触れ合い、遊びなどの中で成長する大切さを知るとともに、電子メディアの影響について学ぶ。 ○　親同士がつながり、子育ての仲間を得る。
実施のポイント（評価など）	○　育児の不安解消、学び合い、情報交換、仲間づくりの場にすることができる。 ○　人との関わりや自然との触れ合い、遊びなどの大切さと、電子メディアの長時間接触の影響などについて考えることができる。
事前準備	○　筆記用具　○　ワークシート　○アンケート用紙（必要に応じて） ○　ＢＧＭ（受付中や待ち時間にリラックスできるもの） ○　名札　　○　資料　　○　地域の情報紙　　○　紹介するおもちゃ ○　マット（赤ちゃんも一緒に輪になれるようなもの）

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導　入　20分	・ワークの趣旨説明 ・名札づくり ・３つの約束 ・アイスブレイク	・名前とニックネームを書いてもらう。 ・ファシリテーターが自己紹介をする ・赤ちゃんの誕生日順に並び替える。 ・参加者が自己紹介をする。（名前、赤ちゃん月齢等） ・赤ちゃんの名前の由来を紹介する。（２～３人に聞く）。	名札 ３つの約束
展　開　15分	ワーク１ ・赤ちゃんがどんな時に泣くかをみんなで出し合う。 ・資料を一緒に読む。	◎乳児の成長の特徴に気付くことをねらいとする。 ・日常生活の身近な場面を話題に出しながら、話がしやすい雰囲気で進めていく。	ワークシート 資料１
20分	ワーク２ ・日常に行っているふれあい遊びを互いに紹介し、みんなで一緒に体験する。 ・時間に余裕があれば、おもちゃについて紹介する	◎赤ちゃんの心を育てる遊びについて気付くことをねらいとする。 ・ふれあい遊びを楽しみながら、親子の信頼関係がはぐくまれることを伝える。 ・遊びがなじむように、何度か繰り返し体験する。 ・参加者からも、おすすめのおもちゃがあれば紹介してもらい、情報交換を行う。	ワークシート 紹介するおもちゃ
25分	ワーク３ ・それぞれの家庭でどのくらい視聴しているかを出し合う。 ・資料を読み、感じたことやこれから何をするかなどを話し合う。 ・地域の子育て支援情報、子育てひろばなどの情報交換を行う。	◎電子メディアの影響について気付くことをねらいとする。 ・資料から、電子メディアの長時間接触が子どもに与える影響について気付くようにする。 ・どんな時に見てしまうかを話し合い、各家庭の状況を把握し、親の気持ちに寄り添いながら話を進めていく。 ・家の中で過ごす時間が長くなると、つい電子メディアに頼ってしまうので、どんな過ごし方があるかアイデアを出し合う。また、子育て支援施設などの活用を提案し、参加者同士で具体的な施設を紹介し合うよう促す。	ワークシート 資料２ 地域の情報紙
まとめ　10分	ふりかえり ・今日の学習をふりかえる ・気付いたことや、これからできそうなことを一人一言ずつ話す。	・参加者全員に一言ずつ感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・可能であれば、参加しての感想を記入してもらう。	ワークシート

Ⅱ-1　赤ちゃんといっしょ

赤ちゃんとの暮らしの楽しみ方を、みんなで話してみましょう。

ワーク１　『赤ちゃんは、なぜ泣くの？』

- 赤ちゃんは、どんな時によく泣きますか？自由に話してみましょう。

- 資料１を参考にしてみましょう。

ワーク２　『赤ちゃんの心を育てる遊びを考えてみましょう。』

- 赤ちゃんが喜ぶふれあい遊びを紹介し合いましょう。

首をふったり、手をたたいたり、大人がやってみせる動作をまねするところから赤ちゃんとの遊びが始まります。
例：「顔あそび」
“ちょち　ちょち　あわわ　かいぐり　かいぐり　とっとのめ
おつむてんてん　ひじとんとん”

＊参考文献：『わらべうたで子育て　入門編』（阿部ヤエ／福音館書店／2002 年）

- 資料「おもちゃ選びのヒント」を参考に情報交換しましょう。

資　料　おもちゃ選びのヒント

- 完成したおもちゃより、遊びの素材を選ぶ
  (水、砂、泥、土、紙、ひも、布、お手玉、積み木、ボール、チェーンリング等)
- 赤ちゃんの発達に合ったおもちゃ
- コミュニケーションの上手なおもちゃ
  (電池で走るおもちゃ自動車よりも、自分で動かす木の自動車　など・・・)

＊参考文献：『子育て支援　ひだまり通信』（高山静子／チャイルド本社／2010 年）

ワーク３　『２歳まではテレビを見せない方がいい？！』

- 赤ちゃんの一日をふりかえって、電子メディアとの接触時間はどれくらい？

　　　　時間ぐらい

- どんな時に見ることが多いですか？

- 資料２を読んで、感じたことを話し合いましょう。

- テレビを消して、何をする？！

　　⇒人とのかかわりや、自然との出会いなどを、楽しみたいですね。

子育ては、助け合いながら・・・
ひとりで抱え込まないで仲間をつくりましょう。周りの助けを借りるとぐんと楽になります。

～地域の子育て支援情報を集めてみましょう～

★
★
★
★
★
★

ふりかえり

- 気付いたこと、心に残ったことは何ですか？
　これからやってみようと思うことがありましたか？

赤ちゃんは、なぜ泣くの？

【泣き声は、赤ちゃんの最初の自己主張】

言葉を話し始めるまでの１年、赤ちゃんは様々な方法で、
自分の気持ちを周囲に伝えます。泣くのは、赤ちゃんにとって大切な意思伝達の方法です。
赤ちゃんといえども、要求していることは意外と多岐にわたります。
赤ちゃんのいる環境や、それまでの経緯を思い起こすと、泣いている理由がわかってくる場合もあります。
でも、考えてもわからないときには「どうしたの？」と、赤ちゃんの声に答えると、
そうしたコミュニケーションが赤ちゃんの気持ちを安心させます。

【赤ちゃんは、こんなことを要求しています】

生まれたばかりの赤ちゃんも「快」「不快」「興奮」を感じています。

眠いのに 眠れないよ～	おなかが すいたよ～	寂しいよ～
暑いよ～ 寒いよ～	オムツが ぬれているよ～	服がちくちくして 気持ちが悪いよ～

【守られることで、
子どもは「自分は大切な存在なんだ」とわかります】

たくさん甘えさせてあげましょう。なぜなら守られているという安心感が、子どもの根っこをつくるからです。
おなかがすいたと泣けばおっぱいがもらえ、不快で泣けばオムツを替えてもらえる。
それは、「不安→でも大丈夫→不安→でも大丈夫」という経験の繰り返しです。
少なくとも３歳までは「厳しくしつけなきゃ」などと考えず、思う存分甘えさせてあげていいのです。

【愛着】

人を好きになる、信頼する、感じる、学ぶ・・

こんなカは、赤ちゃんが自分の世話を
してくれる人との間に深い感情的な結びつきをつくる
ことによつて発達します。この感情的な結びつきを

「愛着（アタッチメント）」

と呼んでいます。

赤ちゃんが泣いたら、そばに行ってあげましょう。
赤ちゃんをどんなにかまっても、甘やかすことにはなりません。
赤ちゃんは泣くことで、自分の要求を伝えようとしているのです。
赤ちゃんは、自分が一人ではないことを確認したいのです。

引用：『リーフレット「赤ちゃんはなぜ泣くの？」』
（NPO 法人子ども達の環境を考えるひこうせん）

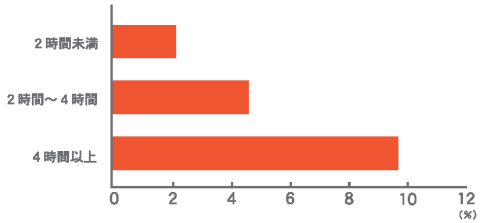
お父さん、お母さん、ご家族の皆さんへ…

「赤ちゃんにテレビはいりません」

・赤ちゃんにはお母さんやお父さんとのいろんなやりとりが何よりも大切です。テレビ・ビデオは刺激が強いので赤ちゃんはそちらをよく見ますが、**一方通行で人工的な刺激**で心身の発達によくありません。
・赤ちゃんには**目を見て語りかけましょう。**

「２歳以下の子どもにはテレビ、ビデオをみせるのをやめましょう！」

・テレビ、ビデオをベビーシッターがわりにしてはいませんか？
・乳幼児期は言葉が発達する大事な時期です。
長時間、テレビやビデオを見ることが”ことばの遅れ”と関係しているという報告があります（図）。



■図１　視聴時間別発語遅れの発生頻度
（１歳６ヶ月　日本小児科学会雑誌2004）

Q. 赤ちゃんにも教育番組や早期教育ビデオなど、内容によってはためになるでしょうか？

A. 内容ではなく、**双方向の関わりを奪われることが問題**です。赤ちゃんにはたくさん関わって楽しく遊ぶ子育てを工夫しましょう。テレビ・ビデオは**お話ができるようになってから時間を制限して**見るといいでしょう

**テレビではなく
語りかけたり、歌ったり、
一緒にお散歩しましょう。**

**昼間はたくさん遊んで、
夜は静かにして寝かしつけ
ましょう。**

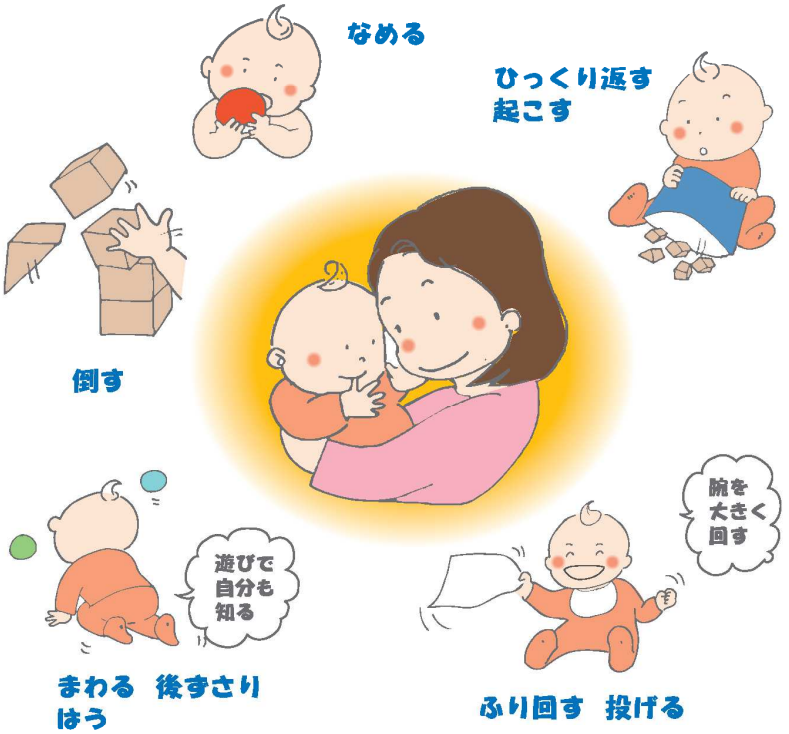
「子どもとメディア」の問題に対する提言　　社団法人　日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

１．２歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
２．授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
３．すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
　１日２時間までを目安と考えます。テレビゲームは１日３０分までを目安と考えます。
４．子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
５．保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

Q. テレビをやめて何をしたらいい？

A.赤ちゃんには**自分で遊ぶ力**があります

体を動かすこと、手を使うこと、人と関わることが“遊び”です。たとえば…



赤ちゃんの時期の大人の役割

１.赤ちゃんは自分の体の調子がわかりません。
　飲ませて（食べさせて）、寝かしつけて、少しずつリズムをつくってあげましょう。
２.「着替えようね」「オムツをかえようね」と目を見て話しましょう。
３.遊んでほしがるときには、抱っこしたり、くすぐったり、散歩に連れ出しましょう。
　起きている間中あやす必要はありません。

引用：『啓発資料「乳児健診（４か月・10か月）用　赤ちゃんにテレビは要りません」』
（NPO 法人子どもとメディア）　https://komedia.or.jp/
福岡市中央区警固 1-13-15-404　　E-mail　k-media@dolphin.ocn.ne.jp

Ⅱ-2　いやいや期をどうのりこえる？（２歳児）

対象：２歳児をもつ保護者
時間：８０分程度

ねらい	○　２歳児の特徴を確認する。 ○　２歳児への関わり方の基本を学ぶ。		
実施のポイント（評価など）	○　子どもに共感しながら、自立を援助することの大切さを理解することができる。		
事前準備	○　あらかじめ３～４人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　　○　ワークシート　　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　付せん紙（青・黄）　　○　模造紙		
時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　10分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク （我が子自慢）	・「我が子自慢」＋名前で自己紹介をする。	３つの約束
展 開　15分	ワーク１ ・最近の子どもの様子（困ったこと）をグループで話し合う。	◎最近のお子さんの様子（困ったこと）を共有することで、困っているのは自分だけではないことを理解することをねらいとする。 ・個人で付せん紙（青）に書き出す。 ・模造紙に付せん紙を貼り付けながら自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。	付せん紙（青） 模造紙
30分	ワーク２ ・ワーク１で出し合った事柄の対応策をグループで話し合う。	◎ワーク１で出た事柄の対応策を考え合うことで、いろいろな関わり方に気付くことをねらいとする。 ・ワーク１で出し合った困った事柄の対応策を考え、付せん紙(黄)に書き出す。 ・ワーク１で使用した模造紙のそれぞれの事柄の近くに付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。	付せん紙（黄） ワーク１の模造紙
15分	ワーク３ ・ワークシートにある資料を読む。 ・ワーク２で出た内容を参考に、自分の子育てに取り入れていけそうなことを考え、記入する。	◎いやいや期をのりこえるために、自分にできそうなことを考え、“これならできるかも” “やってみよう” と前向きに考えられるようにすることをねらいとする。 ・資料を読み、２歳児の特徴を確認することによって、２歳児への関わり方のヒントになることを気付かせる。 ・人それぞれの対処法を知り、実際にできそうなことを自分自身の中で整理する。	ワークシート
まとめ　10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・グループ内で発表し、共有する。	・アイスブレイク時の「我が子自慢」を思い出して我が子が愛おしい存在であることを再認識する。	ワークシート

Ⅱ-2 いやいや期をどうのりこえる？（２歳児）

ワーク１

- 最近のお子さんの様子（困ったこと）を思い出してみましょう。

ワーク２

- ワーク１で出た事柄について、自分ならどう関わりますか？
  自分自身が書いた事柄でも、他の方の事柄でも構いません。

資　料

子どもの欲求や思いを受け止める

自我が芽生え、１歳半ば頃から強く自己主張することも多くなります。自分の思いや欲求を主張し、受け止めてもらう経験を重ねることで、他者を受け入れることができ始めます。また、友達や周囲の人への興味や関心が高まり、自発的に働きかけていくようにもなります。子ども同士の関わりが徐々に育まれていく時期です。

一方で、自分の思う通りにはできずもどかしい思いをしたり、寂しさや甘えたい気持ちが強くなって不安定になったりと、気持ちが揺れ動くこともあります。

「保育所保育指針解説」（厚生労働省／平成３０年）
をもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成

ワーク３

- いやいや期をのりこえるために、自分にできそうなことを考えてみましょう。

ふりかえり

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。

Ⅱ-3　子ども同士のトラブル…どう解決する？（3～4歳児）

対象：3～4歳児をもつ保護者
時間：80分程度

ねらい	○　3～4歳児にトラブルが生じる理由を理解する ○　3～4歳児のトラブルへの関わり方の基本を学ぶ。		
実施のポイント（評価など）	○　子どもに共感しながら関わることの大切さを理解することができる		
事前準備	○　あらかじめ3～4人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　　○　ワークシート　　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　名札		
時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導　入　10分	・ワークの趣旨説明 ・3つの約束 ・アイスブレイク （名札づくり） （自己紹介）	・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。	名札 3つの約束
展　開　10分	ワーク1 ・子ども同士のトラブルを思い出し、グループで話し合う。	◎最近の自分の子どものトラブルを思い出し、3～4歳児の特徴を共有することをねらいとする。 ・ワークシートに子ども同士のトラブルを記入する。 ・話しやすい雰囲気にする。	ワークシート
25分	ワーク2 ・エピソードをもとに、グループで話し合う。	◎子どもに共感しながら関わることの大切さに気付くことをねらいとする。 ・子どもたちとショウくんのお母さんの気持ちはどうだったのか、お母さんたちはどう関われればよかったのかについてグループで話し合う	ワークシート
30分	ワーク3 ・ワークシートにある資料を読む。 ・グループで話し合う。 ・グループの意見を発表し、全体で共有する。 ・みんなで育てるために何ができるか話し合う。	◎気付きとこれから自分にできることを共有することをねらいとする。 ・資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・ワークシートに自分にできることを記入する。 ・グループで気付いたことや自分にできることを話し合うことで、互いに知恵を得られるようにする。 ・まず「子どもにとってどうか」から考えることを大切にすることを押さえる。	ワークシート
まとめ　5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。	・何人かに発表してもらい、全体で共有する。	ワークシート

Ⅱ-3 子ども同士のトラブル…どう解決する？（3～4歳児）

ワーク1

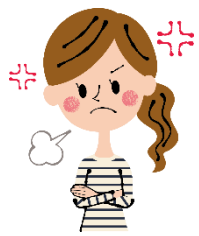
- 最近のお子さんに見られた子ども同士のトラブルを思い出し、気楽に出し合いましょう。

ワーク2

〖 エピソード 〗

子育て広場でのこと。子育て広場にある三輪車に乗っていたユリさんが、そこに三輪車を置いたままトイレに行きました。戻ってみると、その三輪車にショウくんが乗っていました。
ユリさんは「返して！」と言いましたが、ショウくんは「ボクが今使っているんだよ！」と言い返し、返してくれません。三輪車の取り合いになり、ユリさんは泣いてしまいました。
それを見ていたショウくんのお母さんは、「ユリさんが乗っていたので、返しなさい！」と怒りました。
近くには、ユリさんのお母さんもおられました。

- ユリさんとショウくんとショウくんのお母さんの気持ちについて話し合いましょう。
- ショウくんのお母さんだったら何と言うか話し合いましょう。
- ユリさんのお母さんだったらどうするか話し合いましょう。



資　料

トラブルの経験は次の段階へのステップです

３歳児から４歳児にかけて一人遊びから友達と遊ぶことが増えてきます。他の子どもと触れ合うことで、自分の感情や意思を表現し、自己の存在感や他の人々と共に活動する楽しさを味わいます。時には子ども同士が自己主張をぶつけ合うこともあります。しかしそういった中で互いに理解し合う体験を重ねながら関わりを深め、共感や思いやりなどをもつようになります。さらにこのような生活の中で、よいことや悪いことに気付き、考えながら行動したり、決まりの大切さに気付き、守ろうとしたりするなど、生活のために必要な習慣や態度を身につけていきます。

大人はそれまでの子どもの経験を念頭に置き、相手の気持ちをわかろうとしたり、遊びや生活をよりよくしていこうとしたりする姿を丁寧に捉え、認め、励ましていくことが大切です。また、子どもが自分で思いを伝えあおうとする姿を十分に認め、支えていくことも大切です。

「保育所保育指針解説」（厚生労働省／平成３０年）
をもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成

ワーク３

- 気づいたことや子ども同士のトラブル場面でこれから自分にできることを出し合いましょう。

ふりかえり

- 感想を発表し合いましょう。

Ⅱ-4　子どもは「生き生き」してる？（4～5歳児）

対象：4～5歳児をもつ保護者
時間：90分程度

ねらい	○　4～5歳児の特徴を把握する。 ○　4～5歳児の「生き生き」した活動を促すためのポイントを学ぶ。		
実施のポイント（評価など）	○　子どもの「生き生き」した姿をできるだけ多くイメージし、子どもの気持ちに共感することが大切であることに気付くことができる。		
事前準備	○　あらかじめ3～4人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート（2枚を別々に印刷する）　○　アンケート（必要に応じて） ○　名札　○　油性マーカー　○　付せん紙　○　模造紙 ○　資料（「場面シート」）		
時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　10分	・ワークの趣旨説明 ・自己紹介 ・3つの約束	・自己紹介では、氏名と今日呼んでほしい名前、今日参加した理由などを互いに話すことでリラックスできるようにする。	名札 3つの約束
展 開　25分	ワーク1 ・わが子の「生き生き」していた場面について付せん紙に記入する。 ・子どもの姿を観察できるよう多くの場面を思い浮かべる。 ・付せん紙を紹介しながら模造紙に貼り、グループで共有する。 ・グループ内で気付いたことを発表し合う。	◎子どもの「生き生き」していた場面を思い出すことや、4～5歳児の特徴について再確認し、改めてわが子の成長を感じることをねらいとする。 ・できるだけたくさんの場面を思い浮かべるよう促す。 ・「場面シート」を配付し、生活の中のあらゆる場面で子どもの「生き生き」とした姿を見ることができること促す。 ・付せんは後からでも追加できることを伝えておく。 ・付せん紙を紹介し、似た意見を近くに貼りながら、どんな時に4～5歳児が「生き生き」しているか大まかに整理する。	ワークシートの1枚目 付せん紙 油性マーカー 模造紙 資料
20分	ワーク2 ・グループで話し合いながら、キーワードでまとめる。 ・グループでまとめたことを発表し合い、全体で共有する。	◎子どもがなぜ「生き生き」していたのか、子どもの立場になって考えることをねらいとする。 ・グループで、子どもが「生き生き」するために大切な視点と考えられることをキーワードでまとめる。	ワークシートの1枚目 油性マーカー
25分	ワーク3 ・ワークシート内の資料を読んで関わり方のヒントを得る。 ・実践しやすいアイデアを出し合い、ワークシートに記入する。	◎「生き生き」した活動を促すポイントに気付き、これからの生活で実際にできそうなことを見つけることをねらいとする。 ・ワークシートの資料から4～5歳児の特徴や関わり方を考える。 ・子どもの実態や自分自身の生活に応じて、無理なくできそうなことから考える。 ・グループ内で共有し、より多くのヒントを得られるようにする。	ワークシートの2枚目
まとめ　10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・グループ内で感想を共有する。 ・何人かに発表してもらい、全体で共有する。	ワークシートの2枚目

Ⅱ-4 子どもは「生き生き」してる？（4～5歳児）

ワーク1

- 最近のあなたのお子さんが「生き生き」していた場面を思い出し、気楽に出し合いましょう。

ワーク2

- なぜあなたのお子さんが「生き生き」できたのか、話し合いましょう。

資　料　「生き生き」とした姿とは

子どもは周囲の大人から受け止められ、見守られているという安心感を得ると、活動への意欲が高まり、行動範囲も広がっていき、生き生きと活動に取り組むようになります。走ったり跳んだり投げたりといった運動的な遊びはもとより、室内で友達とイメージを広げながら積み木で遊んだり、偶然出会った自然の変化に関心をもち、それらに触れながら遊んだりする子どももいます。このように子どもがその活動に興味や関心をもち、自ら心を弾ませて取り組んでいる場合に、生き生きとした姿が見られます。必要に応じて、子どもが取り組んでみたいと思えるような場を用意したり、取り組んで楽しかったという充実感や満足感が味わえるようにしたりすることも大切です。

「保育所保育指針解説」（厚生労働省／平成 30 年）
をもとに岡山県教育庁生涯学習課が作成

ワーク３

- お子さんが「生き生き」と活動できるように、これからどんなことをしたいですか？出し合いましょう。

ふりかえり

- 感想を発表し合いましょう。

Ⅱ-4 資料 子ども「生き生き」場面シート

図鑑・絵本を見る	ものづくり	話す・歌う・踊る	遊具遊び
ボール遊び	かけっこ・鬼ごっこ	虫取り	お絵かき
親子料理	生き物に触れる・世話をする	パズル・つみ木	花・野菜を育てる

Ⅱ-5 子育てのイライラとうまく付き合おう

対象：乳幼児をもつ保護者
時間：８０分程度

ねらい	○　子育てのイライラしてしまう感情とうまく付き合っていける基本を学ぶ。		
実施のポイント（評価など）	○　子育てのイライラ感情を共感することができる。 ○　子育てのイライラ感情とうまく付き合う方法を共有することができる。		
事前準備	○　あらかじめ３～４人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　　○　ワークシート　　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　付せん紙(青・黄)　　○　模造紙		
時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　15分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク （ストレス発散法）	・「ストレス発散法」＋名前で自己紹介をする。	３つの約束
展 開　10分	ワーク１ ・エピソードをもとに、子ども達とパートナーの行動を想像して書く。 ・グループ内で発表し、共有する。	◎どこにでも誰にでもありそうな状況であることに気付くことをねらいとする。 ・ワークシートに子ども達とパートナーの行動を想像して書く。	ワークシート
20分	ワーク２ ・イライラした経験をグループで話し合う。 ・資料１を読む。	◎イライラは誰もがもっている感情であることを全体で共有することで、困っているのは自分だけではないことを理解することをねらいとする。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ・全体で資料１を読むことで、子育てのイライラ感情を共感し、みんなで考えようとする雰囲気づくりにつなげる。	付せん紙（青） 模造紙 資料１
20分	ワーク３ ・イライラ感情をコントロールする方法をグループで話し合う。	◎いろいろなコントロールの方法を全体で共有することで、イライラ感情とうまく付き合いながら育児をしていこうとする前向きな気持ちになることをねらいとする。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。	付せん紙（黄） 模造紙
まとめ　15分	ふりかえり ・資料２、３を読む。 ・感想を記入する。	・資料２を読み、子育てはイライラすることも多いが無理をせずうまく付き合いながら楽しむよう伝え、まとめる。 ・時間があれば、資料３を見ながら実際にやってみる。	ワークシート 資料２ 資料３

Ⅱ-5 子育てのイライラとうまく付き合おう

〖 エピソード 〗

ある日、Aさん家族は外出して帰りが遅くなってしまいました。Aさんが忙しく夕食を作っている間、子どもたちは部屋中におもちゃを出して遊んでいます。Aさんのパートナーは、横になってスマートフォンで動画をみています。夕食も遅くなってしまいイライラしているAさんは、子どもたちに「早く片付けなさい」と怒鳴ってしまいました。

ワーク1

- この後、子ども達とパートナーはどうしたと思いますか。

ワーク2

- エピソードのように、イライラしてお子さんに怒鳴ったり、怒ったりしてしまうことはありませんか？
  あなたは、どんな時にイライラしてしまいますか？

ワーク３

- イライラしている時に、あなたならどんなことをしてイライラ感情をコントロールできそうですか？

ふりかえり

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。

Ⅱ-5 資料１

子育てに関するイライラ

・何度言っても同じことを繰り返し、改善されないときはイライラします。（39 歳）
・保育園ではできてることを家ではできなかったり、やらなかったりするときイライラする。（28 歳）
・言うことを聞かない時。それこそ小さいときから言ってきた事なのに、未だに身についていない。出しっぱなし、開けっぱなし、脱ぎっぱなし…etc　私自身仕事をしているので、帰ってから家事をしなきゃいけないのに、家の中が散らかっていると、やっぱりイラッとして怒鳴ります。（36 歳）
・急いでて時間があまりない時や遊んだものを片付けてないで次から次に散らかして…結局私が片付けることが多いのでつい「片付けて」と怒鳴ってしまいます。（28 歳）
・自分にストレスが溜まってる時に、吐き所がなく、些細なことで怒ってしまう時がある。（31 歳）
・家族からこうしたら？などアドバイスをもらうことは嬉しいが、同時に常にチェックされているようでイライラする。（34 歳）
・自分の思うようにならなかったりすると焦ったりしてイライラすることがあります。（28 歳）

『子育てに関する調査』（株式会社 mediba／2010 年８月）

Ⅱ-5 資料２

○もしも怒りをぶつけてしまったら

勢いに任せて子どもにイライラをぶつけてしまってから、あとで反省・・・なんてことよくあります。そんな時は、子どもの寝顔に「ごめんね」とつぶやくのではなく、起きている間にちゃんと謝りましょう。

大丈夫！次のようなステップで自分の気持ちを伝えればうまくいきます。

①まず、謝る→②自分の気持ちを伝える→③怒りをぶつけてしまったことを具体的に謝る→④子どもがどういう気持ちだったかを聞く

『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』（山崎洋実／主婦の友社／2010 年／P34）

○スリスリの儀式＆魔法の言葉がけ

寝る前に、お子さんをぎゅっと抱きしめて、スリスリしてあげましょう！頭のてっぺんから手の指先にかけて「気持ちいい～」と感じるツボがたくさんあるそうですから、頭から肩、腕、手の指先へと、優しくなでてあげましょう。夜寝る前に親子でスキンシップの時間をとると、子どもは１日の疲れをリセットすることができます。

そして、もうひとつ。スリスリしながら「私の子だから、大丈夫」とささやいてください。人生には楽しいことも、つらいことも起こります。苦しい時、逃げ出したくなる時に、一番役立つのは「私、大丈夫！」という自分を肯定する気持ち。あなたのお子さんが、窮地に立たされたときにこの言葉を真っ先に思い出してくれるよう、魔法の言葉をたくさんかけてあげましょう。

毎日できなくても大丈夫、週１回でもかまいません。スリスリできない日は、魔法の言葉だけでも OK！ 無理をしないことが大切です。

『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』（山崎洋実／主婦の友社／2010 年／P34）

Ⅱ-5　資料３

平静を保つのに使えるテクニック

①　深呼吸

大きく息を吸い、口から息を吐く。（肩の力が抜けるような感じがしたら OK）

②　カウントアップ

心の中で静かにゆっくりと数を数える。「１・２・３・４・・・」と１から順に、少なくとも５、できれば 10 以上数える。

③　カウントアップ呼吸（①と②の組み合わせ）

「１・２・３・４」と数えながら鼻から息を吸い、５で息を止めて「６・７・８・９・ 10」で口から息を静かに吐いていく。

④　自己呼びかけ（おまじない）

イライラして怒鳴りそうな時に、心の中で自分に言葉をかける。

（例）「ストップ、ストップ」「落ち着いて、落ち着いて…」「大丈夫。私はうまく言える。」

⑤　リフレーミング

状況に対する自分の見方や考え方を変えるために、自分で自分に質問する。

(例)〇〇がぐずぐずしてなかなか夕食を食べない。「〇〇は何か他の物を食べたのだろうか?」「怒ることで食べるようになるだろうか」

『人権教育指導資料Ⅴ「人権学習ワークシート集上」』
（岡山県教育庁人権・同和教育課／平成 20 年２月／P78）

Ⅱ-6 「分担」から「協働」へ ～協働すると、子育てのうれしさ・楽しさ２倍！～

対象：乳幼児をもつ保護者
時間：９０分程度

ねらい	○　周囲の人を子育てに巻き込む。 ○　周囲の人が子育てに積極的に関わるようになるポイントを考える。
実施のポイント（評価など）	○　子育てを一人で抱え込まず、パートナーや家族と共に子育てをしていこうという思いをもつことができる。 ○　パートナーや家族と共に子育てし、子どもの成長の喜びを分かち合えるという捉え方をすることで、より前向きに・積極的に取り組めることに気付くことができる。
事前準備	○　あらかじめ４～５人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　付せん紙（青・黄）　○　ペン　○　模造紙

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入 15分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介）	・自己紹介では、子どもとの時間でうれしかったことを挙げてもらい、学習のねらいに迫れるようにする。	３つの約束
展 開 25分	ワーク１ ・エピソードをもとに、子育てをしている中で、自分一人ではどうにもならなくて困った場面を挙げる。 ・グループ内で発表し、共有する。	◎自分の子育ては一人でがんばりすぎていないかを振り返ることをねらいとする。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。 ・グループでの共有時間をしっかり確保する。	付せん紙（青） ペン 模造紙
5分	資料紹介 ・ワークシートにある資料を読む。	◎もっと周囲に頼ったらよいことに気づくことができることをねらいとする。 ・資料をもとに「協力してほしい」と伝えたり「私はこうしたい」と相談したり、“対話する”ことの大切さについて説明する。 ・その時の伝え方が重要になることを説明する。	ワークシート
30分	ワーク２ ・ワーク１で出てきた場面の解決策について、グループで話し合う。 ・全体で共有する。	◎解決策を知ることで、ゆとりをもって前向きに子育てしようと思うことができることをねらいとする。 ・個人で付せん紙に書き出す。 ・グループ内で、ワーク１で使用した模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。 ・“私はこんなふうにしているよ”と実際に行っていることなどはもちろん、“こんなふうにしたらどうかな？”とアドバイス・提案してもよい。 ・全体共有では、各グループの模造紙を見て新しいアドバイスを書いたり、グループのメンバーを入れ替えたりして、広く解決策が得られるように工夫する。	付せん紙（黄） ペン ワーク１の模造紙
まとめ 15分	ふりかえり ・感想をグループ内で発表する。 ・数名発表し、全体で共有する。	◎もっと周囲に頼って一緒に子育てをすることで、子どもの成長の喜びを分かち合えることに気付くことができることをねらいとする。 ・これからの子育てで、ワーク２で出てきた解決策をどのように生かすか考える。 ・“対話する”こと以外の自分一人ではどうにもならなくて困った場面の解決策の例として、ポータルサイト「おかやまはぐくまーれ」や各自治体の子育て支援に関するサービスを紹介してもよい。	ワークシート

Ⅱ-6

「分担」から「協働」へ
～協働すると、子育てのうれしさ・楽しさ２倍！～

【 エピソード 】

平日のある日の夜。保育園へ通う上の子を早く寝かせたいと気ぜわしくしているところ、下の子のミルクの時間になってしまいました。ちょうどその時仕事から帰ってきたパートナーは、のんびりとお風呂に入ろうとしています。

“下の子にミルクを飲ませてほしい”と内心思いながらも、“疲れているだろうから・・・”と、お願いすることができませんでした。下の子は泣き始め、その声で上の子もすぐに寝付くことができませんでした。

ワーク１

● 子育てをしている中で、“自分一人ではどうにもならなくて困った”場面を書き出しましょう。

ワーク２

● ワーク１で挙げた場面の解決策を出し合いましょう。

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

資　料

☆話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない☆

　夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。本当は夫婦で何でも話せる仲でありたいものです。
　子どもを新しい家族のメンバーとして迎えて、これからどんな家庭を築いていこうか、どんな子育てをしようかを夫婦で話し合いましょう。
　日々の会話を増やすには、できるだけ一緒に食事をし、互いにその日にあったことを話すとか、一緒に家事をしたりスポーツをしたり、また地域のボランティア活動に参加したりする、などの工夫をすることが大切です。

会話を増やし、家族の絆を深める

出典：『家庭教育手帳　乳幼児編（ドキドキ子育て）』（文部科学省／平成 22 年／P12）

ふりかえり

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。

Ⅱ-6 追加ワークシート（模造紙を使わない場合）

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

自分一人ではどうにもならなくて困った場面	お願いの仕方

Ⅱ-7 そういえば自分も…考えよう 認めよう ～子どものいいところ・気になるところ～

対象：乳幼児をもつ保護者（学童期も可）
時間：８０分程度

ねらい	○　子ども一人ひとりの個性や発達の様子には、違いがあることを理解し、それぞれの存在の大切さを再認識する。 ○　子どものいいところ・気になるところのとらえ方は人（保護者）それぞれであることに気付き、幅広い見方で子どもに接することが大切であることを認識する。
実施のポイント（評価など）	○　保護者同士が自分の子どもについていいところや気になっているところを自由に交流し合うことができるようにする。
事前準備	○　あらかじめ３～４人のグループに分けておく ○　筆記用具　　○　ワークシート　　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　　○　付せん紙（青・黄）　　○　模造紙

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　10 分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク （子どもの頃好きだった○○）	・「子どもの頃好きだった○○」＋名前で自己紹介をする。 ・平等、尊重、守秘	３つの約束
展 開　10 分	ワーク１ ・自分が子どもだった頃の「いいところ」と言われていたところをグループで話し合う。	◎自分が子どもだった頃の「いいところ」と言われていたところを共有することで、いろいろな個性があってもいいということに気付くことをねらいとする。 ・個人で付せん紙（黄）に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。	付せん紙（黄） 模造紙
15 分	ワーク２ ・「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」をグループで話し合う。	◎「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」も共有することで、いろいろな個性があってもいいということに気付くことをねらいとする。 ・個人で付せん紙（青）に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た意見の付せん紙をまとめる。	付せん紙（青） 模造紙
15 分	ワーク３ ・「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」を「いいところ」として、とらえ直す。	◎ワーク２の「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」を「いいところ」として見方を変えることで、多面的に捉えることができるようになることをねらいとする。 ・リフレーミングについて説明する。 ・個人でリフレーミングした内容を付せん紙に書き出す。 ・グループ内で、ワーク２で使用した模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。	ワーク２の模造紙 付せん紙（黄） 資料（参加者の様子を見て配付する。）
20 分	ワーク４ ・子どもについて見つめ直し、気になるところをリフレーミングする。	◎私たちの子どもを見つめ直す（いいところ・気になるところ等）ことで、子どものありのままを受け入れてあげられるように意識していくことをねらいとする。 ・子どものいいところ（黄）や気になるところ（青）を付せん紙に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、気になるところをリフレーミングする。	付せん紙（青・黄） 模造紙
まとめ　10 分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・グループ内で発表し、共有する。	◎印象に残ったことや思ったことをワークシートに記入することで、活動を振り返り、自分自身の意識の変化や高まりに気付くことができることをねらいとする。	

Ⅱ-7 そういえば自分も…考えよう 認めよう
～子どものいいところ・気になるところ～

ワーク1

- 自分が子どもだった頃の「いいところ」と言われていたところはどんなところですか？

ワーク2

- 「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」はどんなところですか？

ワーク３

- ワーク２の「当時気にしていたところ」「注意されていたところ」を「いいところ」としてとらえ直してみましょう。

ワーク４

- 私たちの子どもを見つめ直してみましょう。（いいところ・気になるところ等）

ふりかえり

- 今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。

Ⅱ-7　資料１

リフレーミング

性格や特性をリフレーミングすることで、性格や行動の特性に良い悪いはないことを理解し、自他の良さを見出し、自尊感情を育む。

※リフレーミング　：　心理的枠組み（フレーム）の変換の意味。
意見や見方を変えることによってストレス等を解消し、
行動様式を変えていくこと。

１　おしゃべり	例：言語能力があり、誰とでも気軽に話せる。 社交的、流暢。誰とでも仲良くなれる。
２　あまえんぼう	→　かわいがられる。
３　おとなしい	→　よく考えながら、人の話を聞くことができる。
４　あきっぽい （集中できない）	→　視野が広く、いろいろなことに興味がある。
５　気が小さい （臆病）	→　慎重で失敗しないようによく考えている。
６　うるさい	→　明るく元気。その場を盛り上げる。
７　緊張しやすい	→　まじめにやろうとする気持ちが強い。
８　すぐにカッとなる	→　正義感が強く、何事も情熱的。
９　だらしない	→　大らかで小さなことにこだわらない。
10　頑固	→　何事にもぶれない。強い心がある。

Ⅱ-8 本を通して親子でコミュニケーション ～読み聞かせ、どうしてる？～

対象：幼児期（４～６歳）の子どもをもつ保護者
時間：４５～６０分程度

ねらい	○　親子で楽しい時間を共有し、親子の絆を深める手段の一つとして「読み聞かせ」があることを理解する。 ○　図書館を利用してみようという気持ちをもつ。
実施のポイント（評価など）	○　子育てで必要な子どもへの声かけ・ふれあいの一つとして「読み聞かせ」があり、親子で楽しい時間を共有する大切さを理解することができる。 ○　子どもと本を通して楽しい時間を共有しようという気持ちをもつことができる。
事前準備	○　あらかじめ４人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　○　付せん紙（青・黄）　○　模造紙　○　ペン　○　名札 ○　参加者の子どもが興味をもちそうな本　○　図書館利用案内 ○　おすすめ図書一覧（参加者の身近な図書館が発行しているもの） ○　図書館イベント情報（参加者の身近な図書館が発行しているもの）

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入 5～10分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介）	・参加者自身の幼い頃の読み聞かせの経験や現在の読書実態等を自己紹介に取り入れ、プログラムのテーマに関心を引き寄せたり、グループの中の役割を決めたりする。	名札 ３つの約束
展 開　10分	ワーク１ ・エピソードをもとに、グループで話し合う。	◎子どもへの読み聞かせで困った経験があることを共有することをねらいとする。 ・エピソードをもとに、どんな声かけをするか話し合う。 ・共感しながら聞くことで、読書傾向や読み聞かせで困ったことを発言しやすい雰囲気を作る。	ワークシート
20～25分	ワーク２ ・「困ったこと」「良かったこと」について、グループで話し合う。 ・乳児期の読み聞かせのポイントを知る。	◎子どもへの読み聞かせで困ったことや良かったことを話し合う中で、幼児期では親子で楽しい時間を共有する大切さを理解することをねらいとする。 ・「困ったことや気になること」を付せん紙（青）に、「良かったこと」を付せん紙（黄）に個人で書き出す。 ・グループ内で、模造紙に付せん紙を貼り付けながら、困ったことに対してどう対応をしているか話し合う。 ・資料１をもとに、困ったことへの対応（同じ本でも大丈夫、物語にこだわらなくてよいこと、就寝前でなく親子の時間が取れるときでよいこと等）を確認し、幼児期の読み聞かせは親子で楽しい時間を共有することが大切であることを理解する。 ・資料２をもとに「読み聞かせの大切さ」にふれる。ただし「やらないといけない」という押しつけにならないように注意する。	付せん紙（青・黄） 模造紙 資料１ 資料２
5～10分	ワーク３ ・読み聞かせの疑似体験をする。	◎子どもに対して読み聞かせを「やってみよう」という気持ちを高めることをねらいとする。 ・「ファシリテーターが参加者へ」または「グループごとに代表が」読み聞かせをする。 ・読み聞かせについて感想を交流する。 ・図書館等、絵本と出会える場所を紹介する。	参加者の子どもが興味をもちそうな本
まとめ　5分	ふりかえり ・気付いたことや感想を記入する。	・絵本の読み聞かせは義務的にするものではなく、親子で絵本を通じて一緒に遊んだり、リラックスしたりする過ごし方の一つとして行ってほしいこと、本を一緒に読むだけでなく実体験との呼応が大切であることを伝える。 ・親子で過ごす楽しさや経験が、子どもが中高生に成長したときも親子の絆として残ることを伝える。 ・図書館利用を呼びかける	ワークシート 図書館利用案内や本の紹介、イベント情報等

Ⅱ-8 本を通して親子でコミュニケーション
～読み聞かせ、どうしてる？～

ワーク１

〖 エピソード 〗

Ａさんには、子どもが二人います。５才のミユキと３才のコウジです。
図書館へ一緒に行った時のこと。
ミユキ「この本にする！」
Ａさん「え～！またその本？この前も借りたでしょ。もっと字がたくさん書いてある本にしなさい。」
コウジ「これとこれとこれ！」
Ａさん「・・・（心の声：うわっ、乗り物図鑑ばっかり！読み聞かせができない！）」

- あなたがＡさんだったら、子どもたちへどんな声かけをしますか。

ワーク２

- お子さんと本を読み合う中で、困ったことや気になること、良かったことはありませんか。

ふりかえり

- 自分の中で、なるほどと感じたこと、これからやってみたいと思うことなど、心に残っていることについて、振り返ってみましょう。

もっと知りたい！

読み聞かせについてのQ&A

Q1 同じ絵本ばかり読みたがりますが、このままでよいのでしょうか？

A　心配はいりません。

お気に入りの絵本ができるのはすばらしいことです。子どもが満足のいくまで何度でも楽しむと興味・関心は広がっていきます。気になるようでしたら、好きなページや場面から、少しずつジャンルを広げてみてはいかがでしょうか。

Q2「のりもの」の本にしか興味を示さないのですが。

A　心配はいりません。

特に男の子は「のりもの」が大好きです。一緒に「のりもの」についてのストーリーを作ったりするのもよいかもしれません。また、「のりもの」の登場する「おはなし」を読んであげるということもできます。

Q3 絵本を読むと、字が早く覚えられますか？しつけにもいいですか？

A　絵本は早期教育やしつけのための「教材」ではありません。

絵本を読むことでいろいろな知識が身につくことはあるかもしれません。が、子どもにとっては、絵本はコミュニケーションの時間であり、温もりを感じるスキンシップの時間でもあります。一緒に絵本を楽しむことで育まれる心の安らぎは、何ものにも代えがたいものではないでしょうか。

Q4 子どもが３才になりますが読み聞かせをしてきませんでしたが、今からでもよいのでしょうか。

A　何才からでも安心してはじめてください。

読み聞かせを続けているうちに、子どもが成長し、興味・関心が広がったり、情緒が豊かになっていく様子を実感できるようになっていきます。

Q5 仕事や家事に追われ、読み聞かせをする時間がとれないのですが、どうすればよいのでしょうか？

A　家族のライフスタイルに合わせてはいかがでしょうか。

読み聞かせをする曜日や時間を決めておくと負担無く気軽にできます。出勤前、お昼寝の前、食事の後、お風呂あがり、寝る前などできる時間を探してみましょう。また、子どもが「よんで」といったときに、ついつい忙しくて「あとでね」と言ってしまいがちです。今すぐは無理かも知れませんが、そのあとに、できるだけ読んであげましょう。

Q6 障害のある子どもが絵本を楽しむには･･･

A　さまざまなタイプの絵本があります。

布の絵本やさわる絵本、点字絵本、CD 絵本など、様々なタイプがあります。読み聞かせは子どもの成長の力となりますので、ぜひ子どもにあった絵本を探してみてください。その際、たとえば図書館や、都道府県・市区町村にある社会福祉協議会に相談するとよいでしょう。

Q7 どんな絵本を選べばよいのでしょうか？

A　世の中には本当にたくさんの絵本があります。その中からどれを選んでいいのか迷ってしまわれる方もいらっしゃいますよね。

読み継がれている本

良い絵本を探す近道の一つに「読み継がれている本」という視点があります。次代を超えて子どもに支持されている絵本はそれだけ魅力を備えた作品ばかり。まずは、お近くの図書館へ行かれてみてはどうですか。

ブックリスト・書評を参考に

図書館の職員や子どもの本の専門家たちが、実際に手渡した経験を参考に作った、おすすめ絵本のブックリストや書評がたくさんあるので、それらを参考にするのも一つの方法です。

基本は好きな本！

なにはともあれ、絵本の選び方の基本は、子どもの好きな本、そしておとなのあなたも好きになり読んであげたいと思う本です。

参考・出典

『絵本で子育てを楽しく』（文部科学省　子ども読書の情報館）
『赤ちゃん向け絵本ガイド』（広島県立図書館 編集／広島県読書推進運動協議会／２０１１年）

「紙の本」の良さって？　～親子で「五感をつかって」味わいましょう！～

みなさんは、「紙」と「デジタル」、どちらの本をよく読みますか？　幅広いジャンルの本や文章を「いつでも」「どこでも」「何冊でも」読むことができるのは、「デジタル」の本の良さですね。では、「紙の本」の良さは何でしょう？　そのメリットには、次のようなものがあります。

①五感を刺激する（手触り、色彩、におい等）　②目にやさしい　③集中しやすい　④ページをめくるワクワク感　⑤書き込める　等

子どもは大人に読んでもらった絵本などをもう一度読みたいと思った時、一人で絵本を開き、読んでもらった時のイメージを思い出したり、新たにイメージを広げたりします。絵本が子どもの目に触れやすい場に置かれ、落ち着いてじっくり見ることができる環境は、子どもと絵本との出会いを一層充実したものにします。乳幼児期にこそ、読書活動の導入期に紙の本の魅力に触れ、その良さを五感をつかって味わう機会づくりをしてみましょう。

読み聞かせの大切さ

子どもは、絵本などのおはなしを聞くことが大好きです。物語の世界にひたる体験はこころを育てます。

物語による体験が想像力を育てます

子どもが物語を聞いているときは、登場人物になりきって、想像の世界を自由に楽しみます。登場人物のうれしさや悲しさ、痛みなど、さまざまな気持ちにふれることで、他人の感情や思いを知ることができます。

物語の中で、いろいろな世界を体験することにより、想像力などを身につけていきます。

親子の絆を深め、こころの安定につながります

絵本の世界を親子で一緒に楽しむことは、同じ体験を共有し、同じ時間を過ごすことです。
このことから愛されているという満足感が得られ、こころの安定につながります。

豊かな言葉とこころが育まれます

絵本には、美しい言葉がたくさんつづられています。また、成長するにつれ、絵本で語られるさまざまなできごとや気持ちに触れることで、人の思いや痛み、生きる知恵を知る機会にもなっていきます。

子ども時代に楽しんだ本や、読んでもらった体験・その嬉しさはいつまでもこころに残り、生きる力としてその子の人生を支えます。

成長にあわせて

妊娠期	近年、妊娠期から絵本に親しんでいただく取組も広がっています。 これから生まれてくるお子さんに読み聞かせをすることをイメージしながら、まずは、最寄りの図書館や書店などで絵本を手に取ってみてはいかがでしょうか。 気に入った本が見つかったら、声にだして読んでみましょう。
0～２歳頃 **親子の遊びのひとつとして始めましょう**	わらべうたや、絵本を仲立ちにして、心地よい声のやりとりやふれあいを楽しみましょう。 ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～ おすすめの絵本　〇子どもの好きなものが載っている 〇身近な動物や植物が登場する 〇生活の中の言葉にふれている 〇言葉や音の繰り返しがある など
2～6 歳頃 **絵本のジャンルを広げていきましょう**	会話ができるようになってくると、言葉の数が増えていきます。 いろいろな実体験を大切にしながら、絵本や本のジャンルを広げていきましょう。 また、文字を覚え始めても、読み聞かせは続けましょう。覚えたての文字を追うことに気をとられ、物語を理解したり、じっくり絵を楽しんだりすることの妨げになってしまう可能性があります。 ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～ おすすめの絵本　〇昔ばなし　〇物語・童話　〇科学絵本　〇生きもの図鑑　など
６歳以上 **読み聞かせを続けましょう**	ひとりで本が読めるようになっても、読み聞かせは続けましょう。 小学校で文字や漢字、言葉を習い始めてもしばらくは読み聞かせを続けて、言葉や表現、物語そのものをお子さんとともに楽しみましょう。また、おうちの方が子どものころに読んでおもしろかった本について話をするというのもよいですね。 そうした時間を経ることで、本がお子さんの人生に欠かせないものとなっていくことでしょう。

図書館や園などの貸し出しや、おはなし会に行ってみるのもよいですね♪

出典

『絵本で子育てを楽しく』（文部科学省　子ども読書の情報館）
『資料【保護者の皆様へ】体にごはん、心に絵本～「読み聞かせ」は心の栄養です～』
（鳥取県「体験の風をおこそう」実行委員会・鳥取県教育委員会／令和５年４月）

Ⅱ-9 自分でできたよ！うれしいな ～入学までに応援できること～

対象：小学校入学前の子どもをもつ保護者
時間：４５分程度

ねらい	○　親子で安心した気持ちで小学校生活をスタートするために、保護者として大切にしたいポイントについて考える。
実施のポイント（評価など）	○　小学校入学時に「自分のことは自分でできる」という自信を持つことができるように、関わり方のポイントについて考えることができる。
事前準備	○　あらかじめ４人組に分かれておく。 ○　筆記用具（黒・カラーペン）　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　　○　付せん紙（ピンク・青・黄）　　○　名札　　○　模造紙

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　5分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（子どもの名前）	・自己紹介では、保護者や子どもの名前等について話をすることで、互いに親近感がもてるようにする。	名札 ３つの約束
展 開　10分	ワーク１ ・学校生活を迎えるにあたって、大丈夫だと思うことや不安だと思うことをグループで話し合う。	◎小学校生活をスムーズにスタートするにあたって、「自分のことは自分でできる習慣」を身に付ける必要があることに気付くことをねらいとする。 ・資料１を見て、小学校生活のイメージをふくらませる。 ・子どもの様子で、「小学校に入学しても大丈夫だと思うこと」を付せん紙（ピンク）に、「少し不安だと思うこと」を付せん紙（青）に個人で書き出す。その際、１つの付せん紙につき１つずつ思いつくことを書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、交流する。	資料１ ワークシート 付せん紙（ピンク・青） 模造紙
5分	資料紹介 ・資料を読み、５歳児の発達の特徴を知る。	◎大人の感覚に子どもを合わせるのではなく、発達段階を踏まえた関わりが大切であることに気付くことをねらいとする。 ・子どもの発達は個人差が大きいので、ゆっくりと構えることも大切であることを伝える。	資料２
15分	ワーク２ ・ワーク１をもとに入学に向けた子どもへの関わり方についてグループで話し合う。 ・グループの意見を発表し、全体で共有する。	◎子どもの入学に向けて、保護者としてできることを考えることをねらいとする。 ・個人で付せん紙（黄）に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。 ・わが子のことはもちろん、グループの人へもアドバイスするよう伝える。 ・無理をせず、できることから行うことを伝える。 ・グループで話し合った後、数名に感想を求め、全体で共有する。	ワークシート 付せん紙（黄） 模造紙
まとめ　10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・グループ内で感想を発表する。 ・時間があれば、全体で共有する。	・学習を振り返り、親子で入学に向けて楽しみをもちながら、できることから取り組むよう伝える。 ・困った時は、思いを言葉で伝えたり、尋ねたりできるように「自分の気持ちを言葉で伝える」ことも大切であることを確認する。 ・保護者自身も困ったことがあれば、学校や周りの保護者に相談するなど、一人で抱え込まないようにすることを伝える。	ワークシート 資料３

Ⅱ-9

自分でできたよ！うれしいな
～入学までに応援できること～

ワーク1

- 入学を目前にしたわが子の様子を振り返ってみましょう。

★ わが子の様子で、「今、入学してもこんなことは気になるけれど、まあ大丈夫かな。」「こんな事ができるようになってきているので、このことなら大丈夫！」ということを出し合ってみましょう。

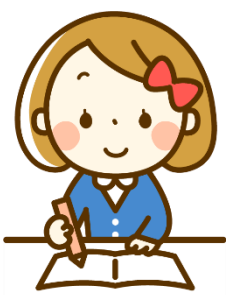
★ わが子の様子で、入学してから「こんな事ができるかどうか、ちょっと不安。」「まだこれをやらせたことがない、大丈夫かなぁ。」ということを出し合いましょう。

ワーク２

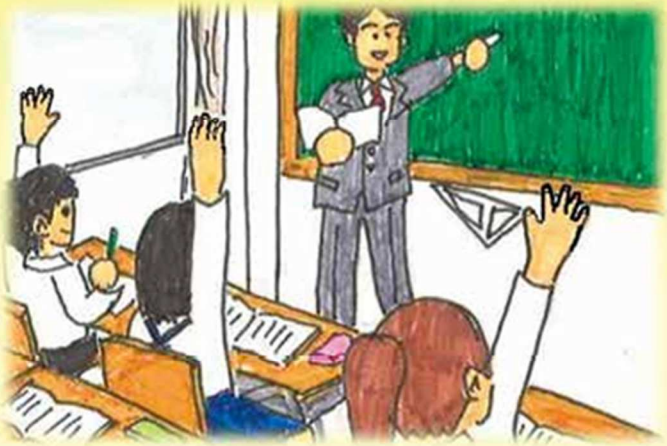
～子どもが自信をもって小学校入学を迎えるために～
入学に向けて、どんな関わりができそうでしょうか？出し合ってみましょう。

ふりかえり

今日の学習をふりかえって、参考になったことや気付いたことを記入しましょう。



小学校での一日の生活



Ⅱ-9　資料２

５歳児の発達の特徴

子どもの発達は、どの子にも同じスピードで起こるのではなく、個人差が大きいという点を認識しておくことも大切です。

自分の思いや気持ちを表現しあうようになってくる

５歳代には、集団でのルールに従って生活ができたり、集団での遊びが盛り上がってきます。友達との言葉のやりとりができるようになり、自分の思いや気持ちを表現しあうようになってきます。

見通しや計画を立て、実行できるようになってくる

５歳児の後半には、少し先の行事への見通しや計画を立て、実行できるようになってきます。準備、練習、制作活動で友達と協力し合い、それによって自分一人では達成困難なこともできるようになります。

ルールを守ることのよさや、役割の意義がわかってくる

生活のルールを守ることによって、気持ちよく過ごす心地よさがわかり始めます。当番活動やグループ活動を責任もってやろうとしたり、やる意義がわかってきます。

時間の概念がしっかりしてくる

保育者が指示をしなくても、今日は何をするのかがわかり、時間の概念がしっかりしてきます。（十進法を理解しているのではなく、長針・短針の数字を目安にしています）

身辺の自立が進む

身辺の自立が進み、起床・着脱・排泄・洗面などが、自分でできるようになってきます。

道順を理解できるようになってくる

自分の家から園までの道順を絵に描いて教えてと求められると、出発点と目的地だけでなく、その間の知っている手がかりを書き込み、途中にあるものや登園の時の経験を話すことができます。

できたことを報告し、承認をもとめてくる

自分のしたいことを場面に応じてしようとし、そのことを報告し承認を求めてきます。その努力を誉めてもらえることは大きな歓びになります。

学ぶことに興味をもつようになる

読、書、算を学ぶことに興味を持ち、ひらがなを読んだり、名前をひらがなで書いたり、学校に行くことに大きな期待を持ちます。

参考図書　『発達がわかれば子どもがみえる』（田中真介／ぎょうせい／2009 年）

Ⅱ-9　資料３

５歳児・・・就学に向けてのかかわりと配慮

◎　就学に向けて、早寝早起きの習慣を付け、生活リズムを見直していきましょう。また、 食事のマナー、着脱、清潔など生活の仕方の見直しをします。自分のカバンは自分でもつ、ハンカチやティッシュを持ってくるなど、身の回りのことが自発的にできるように働きかけます。

しかし、いずれも表面的な行動が出来ているかどうかを評定するのではなく、そのもとになる発達の力が育っているかどうかを丁寧に見て、援助していきましょう。

◎　「こうしないと学校には入れない」とか、入学するために否定的な条件を作ってしまわないような配慮が必要です。どんな小さなことでも「学校に入ったら、こんなことを勉強するから楽しそうだね」といった、期待を込めた励ましをしたいものです。

◎　入学に不安を持っている子どもには、気持ちを受けとめ、楽しい面なども具体的に伝えながら、期待感につなげるように援助します。

◎　言葉で自分の意思を相手に伝えられるよう、生活の中で会話の機会を多くしていきます。

参考図書　『発達がわかれば子どもがみえる』（田中真介／ぎょうせい／2009 年）

Ⅱ-10 私の子育て、これでいいの？
～開かれた子育て関係～

対象：乳幼児期の子どもをもつ保護者
時間：60 分程度

ねらい	○　子育てにおいて自分の価値観と異なるものに触れたときに感じる戸惑いや疑問を共有し、価値判断のプロセスを理解するとともに、多様な価値観を受け入れながら子育てをしていきたいという思いをもつ。
実施のポイント（評価など）	○　他者との子育て観の違いを感じる場面を想起し、誰もが同じようにストレスを感じていることを共有する。 ○　自分の価値観を大きく揺さぶられる経験をすることで、価値判断の過程や思考のプロセスについて考え、誰もが揺らぎながら子育てをしていることに気付く。 ○　日頃から心を柔軟にして多様な考え方を受け入れ、揺らぎながら子育てをしていくことの大切さに気付く。
事前準備	○　あらかじめ４人程度のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　○　付せん紙　○　名札

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入 5分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介）	・和やかな雰囲気づくりをする。 ・発言順を決めておく。 ・自己紹介の中で子育てについての知識や情報を主にどこから得ているかを話す。	名札 ３つの約束
展 開 8分	ワーク１ ・自分とは異なる価値観に触れた場面を想起し、気持ちをグループ内で共有する。	◎子育てに関して他者との考え方の違いから生まれる戸惑いは誰もが感じていることに気付き、異なる価値観に触れたときに感じるストレスを共有することをねらいとする。 ・ワークシートに自分とは異なる価値観に触れた場面を思い出し記入する。 ・想起しやすいように、ファシリテーター自身のエピソードを話したり、戸惑いを感じた場面を例示したりする。 ・ワーク１で話したことをファシリテーターが紹介し、ワーク２につなげる。	ワークシート
30 分	ワーク２ ・Ａ か Ｂ を選択し、その理由をグループ内で発表する。 ・自分が選択した資料を読む。 ・グループの意見を聞いて、改めてＡかＢを選択する。 ・自分が選択していない資料を読み、改めてＡかＢを選択する。	◎異なる価値観に触れ、自分の価値観が揺らぐ経験をすることをねらいとする。 ・「わがまま」について「Ａ 許す」「Ｂ 許さない」のどちらかを選び、付せん紙に記号を書いて示す。 ・選んだ理由や子どもの頃の経験や自分を取り巻く環境等を話すことで、それぞれの価値観の背景を共有する。 ・ファシリテーターは子どもの頃の経験を思い出したくない人もいることをふまえておく。 ・自分が選択した資料を読んだ後、グループの意見を聞いて思ったことを記入し、改めてＡかＢかを選択する。 ・自分の価値観とは真逆の価値観（資料）を読んで、自分の価値観が大きく揺さぶられる経験をする。 ・資料は真逆の価値観に触れることが目的であるため、真逆の価値観が「正解」として捉えられないよう配慮する。	ワークシート 資料Ａ 資料Ｂ 付せん紙
7分	ワーク３ ・価値判断のプロセスを考える。	◎ワーク２をふりかえり、思考のプロセスに気付くことをねらいとする。 ・思考の変化をふりかえり、何かの影響を受けて価値判断をしていることに気付くとともに、自分と他者との意見が異なっていることは当たり前だと感じることができる。	ワークシート
5分	資料紹介 ・資料を読む。	・ワークシートにある資料を読み、自分の価値観、他人の価値観をお互いに認め合う関係をつくることの大切さに気付く。	ワークシートにある資料
まとめ 5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・感想を発表する。	◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高めることをねらいとする。 ・本日の学習を受けて、家庭や子どもとの関わりの中で実践してみたいことを書く。	ワークシート

Ⅱ-10

私の子育て、これでいいの？
～開かれた子育て関係～

ワーク1

● 子育てに関して、自分の考えと他の人との考えが違っていて、戸惑った経験はありませんか。戸惑った経験を思い出して書いてみましょう。

例：（自分：食事の好き嫌いには厳しい）⇔（夫：好き嫌いには甘い）
例：（自分：ゲームはさせたくない）　⇔（ママ友：ゲームしないと友達ができない）
（自分：　　）⇔（　　：　　）

● そのとき、あなたはどう思いましたか。

ワーク2

● 子どものわがままを、許しますか。許しませんか。

A：基本的にわがままは許す。　　B：基本的にわがままは許さない。

① A、Bのどちらを選びましたか。理由も書いてみましょう。（自分を取り巻く環境、子どもの頃の経験等）

A：基本的にわがままは許す。　　B：基本的にわがままは許さない。

（選択した答えと同じ記号の資料だけを読む。）

資料A　　資料B

② グループ内の意見を聞いてどう思いましたか。A、Bのどちらを選びますか。

③ もう一方の資料を読んでどう思いましたか。A、Bのどちらを選びますか。

ワーク３

● 自分の考えがどのように変容したかをふりかえってみましょう。

① 初めの意見	②グループの意見を聞いて	③真逆の意見を聞いて

資　料

人はどうやって価値判断をするのでしょうか？ 知り合いから聞いた目からウロコの話、決して揺るがぬ自分の信念、アンケートから見えてきた大多数の意見、ネットで読んだ評論家 のコメント、みんなやっているという雰囲気…などなど。こうした様々な要素から影響を受けながら、価値判断に到るのだと思われます。

ここで気をつけなければならない点は、価値判断をする多くの場合、そこに「真理」や「正解」がないということです。そのため「子どもをほめて伸ばす？ 叱って伸ばす？」という命題についても、それぞれに言い分やとらえ方がある中で、私たちは何らかの判断をしなければならないのです。

今回のプログラムは、まさにこの点を体験的に理解するとともに、自身の価値判断をどのように行っているのか、そのプロセスを自覚するきっかけにできたのではないでしょうか。そして「私の価値判断」は、決して「あなたの価値判断」とイコールではないことを理解していただけたのではないでしょうか。

人は価値判断をする上で、それぞれに影響を受ける要素も異なっていれば、判断に到るプロセスも異なっています。したがって、「（価値判断は）みんなちがって みんないい」となるわけです。重要なのは、それぞれ異なった価値判断をするのが当たり前であり、そのちがいを受容し合うこと、そうすれば「開かれた子育て関係」を築きやすくなるのではないでしょうか。

特に、「子育てには正解がない」とよく言われるように、それぞれの親たちが正解のない多様な価値判断の中で揺らいでいます。「自分の子育ては本当にこれでよいのだろうか？」と…。この揺らぎを自分の中で受け入れ、揺らぎの中に意味を見出していくためにも、開かれた子育て関係はありがたいものですね。

岡山大学　全学教育・学生支援機構助教（当時）　中山　芳一

● 今日の学習を通して、「気づいたこと」や「思ったこと」を書きましょう。

ふりかえりシート

Ⅱ-10　（資料Ａと資料Ｂはワーク２で使います。）

資料Ａ：「子どものわがままはＮＯ　！」

幼児期（２ ～ ５歳）の子どもたちは、非常に自己中心性の高い段階です。周りの人たちのことやその時々の状況を考えずに、自分の欲求を中心に行動する傾向が強いのです。

そのような子どもに対して「子どもらしい」とか「のびのび育ってくれればいい」と思う親もいるかもしれませんが、これは大変危険なことです。近年、学力のように数値で評価できるような「認知的能力」ではなく、より内面的な、数値で評価できにくい「非認知能力」が注目されています。その中には「自制心」、つまりは自己中心的な欲求に従うのではなく、しっかりと自分自身をコントロールし、ガマンするときにはガマンできる力も位置づけられています。

この自制心は、大人になってから身に付けられるものではありません。幼児期の自己中心的な時期だからこそ、一つひとつをガマンし、抑えられるように大人が教えてあげなければならないのです。したがって、厳しいかもしれませんが、子どものわがままに対して毅然とＮＯ！を出し、できる限りガマンする経験をさせてあげましょう。

切りはなす

資料Ｂ「子どものわがままは受け入れよう！」

幼児期（２ ～ ５歳）の子どもたちは、非常に自己中心性の高い段階です。周りの人たちのことやその時々の状況を考えずに、自分の欲求を中心に行動する傾向が強いのです。

そのような子どもに対して「あれはダメ」「これもダメ」などとＮＯを出してガマンを強いるような関わりはおススメできません。よほど反社会的な行動でなければ、できるだけ子どものわがままを受け入れてあげてほしいものです。というのも、大人が一方的にわがままととらえていることは、実は子どもにとって願いであり要望だからです。「子どもの権利条約」第 12 条にある意見表明権がまさにこれです。そして、幼児期にこの願いや要望をしっかりと受け入れてもらえた経験ができた子どもは、幼児期以降になって、今度は他者の願いや要望を受け入れることができるようになります。

ガマンを強いられるマイナスの経験ではなく、受け入れてもらえたプラスの経験こそが「経験の連鎖」をつくり出すわけです。したがって、甘やかしと思われるかもしれませんが、子どものわがままはできる限り受け入れてあげましょう。

Ⅱ-11 たっぷり愛して、しっかり認めよう
～子どもの自己肯定感を育む関わり方～

対象：乳幼児期の子どもをもつ保護者
時間：60 分程度

ねらい	○　多少困難な場面に子どもが直面してもその子なりに乗り越えられるよう、自己肯定感が高まる適切な親子の関わり方について考え、わが子とよりよく関わっていこうと再認識する。		
実施のポイント（評価など）	○　これまでのわが子との関わり方を振り返ったり、子どもの立場を体験したりすることで、わが子の自己肯定感が高められるような子どもへの関わり方について考える。		
事前準備	○　あらかじめ 4～6 人グループに分かれておく。（偶数が望ましい） ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート（必要に応じて） ○　資料　○　付せん紙　○　模造紙　○　名札		
時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　10 分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク （自己紹介）	・自己紹介では「わが子のいいところ、私のいいところ」を紹介しワークへつなげる。	ワークシート ３つの約束
展 開　20 分	ワーク１ ・役割演技をとおして、自己肯定感を高められるようなより良い関わり方を考える。 ・演技をしてみての感想を発表する。	◎いくつかのエピソードをもとにした役割演技を行い、体験して感じたことを実生活に生かせるようにすることをねらいとする。 ・些細なことでも褒めることの大切さに気付けるよう、身近に起こりそうなエピソードを取り上げる。 ・役割演技を体験した感想を共有する。特にエピソード①については、声の掛け方によって親子の関係にも影響することにふれる。 ＜各エピソードのねらい＞ ①～③同様 ・グループ内で役割交代することで、関わり方の答えはひとつではないと気付くことができるようにする。 ・関わり方の例として、次のようなものも必要に応じて紹介する。 ※「ありがとう」「がんばってるね」 ※認めることが難しい場面（忙しい時など）では、子どもの話をしっかり聴くこと。子どもの話を繰り返す。	ワークシート エピソード①～③
15 分	ワーク２ ・自己肯定感を育む関わり方について、グループで話し合う。 ・グループの意見を発表し、全体で共有する。	◎具体的な場面を想定しながら、自己肯定感を育む関わり方を知ることをねらいとする。 ・自分の考えを個人で付せん紙に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合うことで、様々な方法を知る。	付せん紙 模造紙
まとめ　15 分	ふりかえり ・資料を読む。 ・感想を書き、グループ内で発表する。 ・数名発表し、全体で共有する。	◎資料をとおして、自己肯定感の定義や自己肯定感を育む方法について知り、自己肯定感が高いと少しの困難でも乗り越えられる力をもつことができるということに気付くことをねらいとする。 ・資料は参加者にあわせて選択する。 ・今後の子育てに生かせるよう、ふり返りシートに記入し、関わり方に悩んだら、一人で悩まず助けを求めるよう伝える。	ワークシート 資料１（未就学児対象） 資料２（学童期対象） 資料３（必要に応じて配付）

Ⅱ-11 たっぷり愛して、しっかり認めよう
～子どもの自己肯定感を育む関わり方～

自己紹介

＜わが子のいいところ＞　　＜私のいいところ＞

ワーク1

【エピソード①】 わが子が服を汚して帰ってきた時

イライラ

パターン①

家族が帰ってくるまでに夕食の用意をしようと急いで準備をしている時に、子どもが服を汚して帰ってきました。

子ども	「母さん（父さん）、服が汚れちゃった。」
自　分	「もう～！まだ新しいのに～！余計な仕事を増やして。」
子ども	「だって、Aくんのくつがみぞに落ちたんだもん。」
自　分	

話を聞いてくれる

パターン②

家族が帰ってくるまでに夕食の用意をしようと急いで準備をしている時に、子どもが服を汚して帰ってきました。

子ども	「母さん（父さん）、服が汚れちゃった。」
自　分	「どうして汚れたん？」
子ども	「Aくんのくつがみぞに落ちたんよ。」
自　分	

【エピソード②】 園から帰ってきて、元気がない時

園から帰ってきた子どもの様子を見ると、元気がありません。

自　分	「どうしたん？元気がないが？」
子ども	「なかよしのBちゃんとおにごっこしてて、けんかしたんだ。」
自　分	「（　　）」

【エピソード③】 夕食の準備中に、園であったことを話している時

あなたはいつもより遅く帰宅し、あわてて夕食を準備しています。ここ数日一生懸命練習していたなわとびができるようになったことを、子どもがうれしそうに話しかけてきます。

子ども　「ねえ、母さん（父さん）。今日ね、前とびが５回跳べたんだよ！」

自　分　「（　　）」

- 役割演技を行い、感想を共有しましょう。

ワーク２

- 自己肯定感を育む関わり方を考えてみましょう。考えたことを順番に紹介し合いましょう。

ふりかえり

- ワークを振り返り、今の気持ちや「やってみよう！」と思ったことを書きましょう。

資料３（配付資料）

チェック項目	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
「おはよう」「行ってきます」「ありがとう」など、あいさつを親子で交わす。				
その日あったことを親子で話す。				
片付けができた時に認める。				
読み聞かせをしたり一緒に読書をしたりする。				
進んで着替えができた時に認める。				
食事中に会話をする。				
時間がある時に、一緒に遊ぶ。				

たっぷり愛して自己肯定感

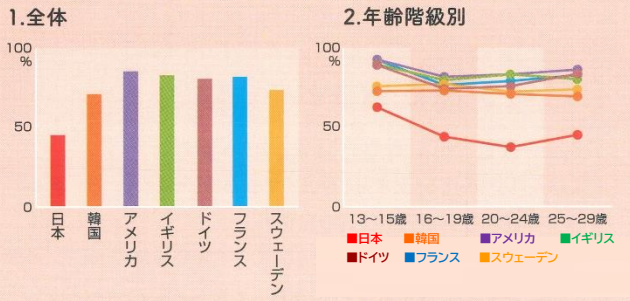
子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

日本の若者の現状

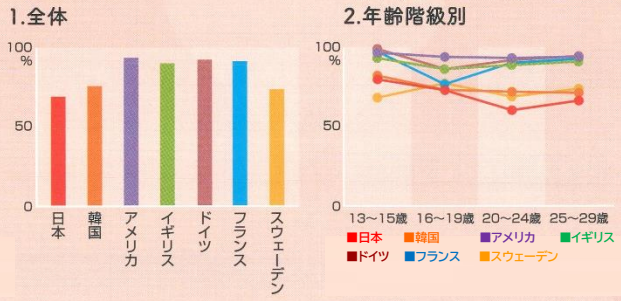
日本の若者は諸外国と比べて、自己を肯定的に捉えている者の割合が低く、自分に誇りを持っている者の割合も低い。

日本の若者のうち、自分自身に満足している者の割合は5割弱、自分には長所があると思っている者の割合は7割弱でいずれも諸外国と比べて日本が最も低い。
年齢階級別にみると特に10代後半から20代前半にかけて諸外国との差が大きい。（図表1、2）

図表1 自分自身に満足している

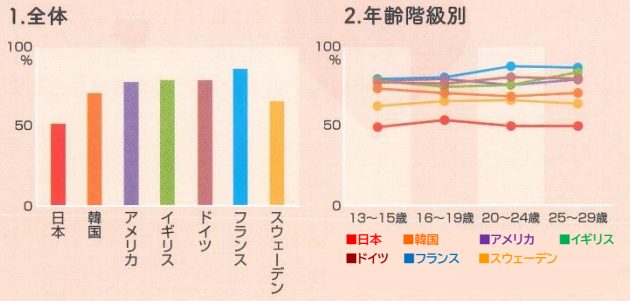


図表2 自分には長所がある

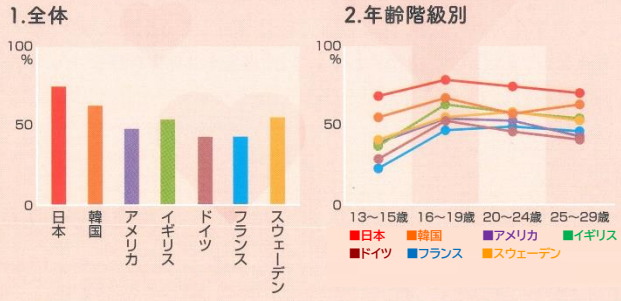


日本の若者のうち、うまくいくかわからないことに対し意欲的に取り組むとした者の割合は5割強で諸外国と比べて低い。
また、ここ一週間の心の状態について、つまらない・やる気が出ないと感じた若者の割合は8割弱で諸外国と比べて高い。
そうした傾向はいずれの年齢層でもみられる。（図表3、4）

図表3 うまくいくかわからないことにも意欲的に取り組む



図表4 つまらない、やる気が出ないと感じたこと



（内閣府 平成26年 子ども若者白書より）

たっぷり愛して自己肯定感

子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

子どもの心の発達のみちすじ

乳児期　安心　たっぷりと愛されて基本的信頼関係を築く

↓

幼児期　自律　自分で自分をコントロールする力をつける

↓

児童期　積極性　自発的な探究心・好奇心を育てる

↓

学童期　勤勉性　友だちと教えあい、共感する力を身につける

↓

思春期　自我の確立　自分を客観的に見て、将来を考える

↓

成人としての自立

10歳までにたっぷり心の栄養を

日本の子どもの「自尊感情」は、4年生ぐらいからぐっと低くなっていく傾向があります。つまり、それまでにしっかり「自尊感情」を高めていく必要があるということです。「自尊感情」がしっかりと根付いていると、多少の困難な場面を目の当たりにしても「自分なら大丈夫」と思えたり、人にいやな事を言われてもくじけない強い心に育っていきますが、悪い面やできないことばかりを指摘されていると「自分がまあまあ好き」という気持ちは根付いていきません。

自己肯定感とは？

自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること。
単に自分に自信があるとかないとか、ということではなく
「私は存在価値がある」
「大切な人間だ」
「必要な存在だ」
「生きてていいんだ」
「私は私でいいんだ」
といった気持ちのことを自己肯定感と呼んでいます。

自己肯定感が育まれるには？

①人から尊重される（存在に対する自信・安心）
受け入れてもらえる、友だちと仲良くする、人気者になる、好かれる
②人から認められる（能力への自信）
勉強・スポーツ・遊び・活動などを通しての充実感達成感・成功・到達

社会的欲求の充足（人とかかわる・孤独から解放される）の中で育つ
「人から尊重されたい」、「人から認められたい」
＊不足すると、精神状態が下がる（意欲や希望を失う）

心の基礎体力を鍛える

病気に負けない強い身体を作るためには、しっかり食べて、しっかり寝て、運動をして、長い時間をかけて少しずつ鍛えていかなくてはなりません。それと同じで、心の基礎体力を作るには、大人が子どもの気持ちを受け止めて、共感することが必要です。長い目で、心の基礎体力を少しずつ鍛えていきましょう！

大切な子どもたちへ素敵な贈り物

大人にできること

- 甘えを満たしてあげる
- スキンシップや行動、言葉で愛情を伝える
- 子どもの良いところにアンテナを立てる
- よい面も、悪い面も受けいれてあげる（完璧な人間なんていないのです）
- 反抗期を「自己主張期」と考える

出典：『たっぷり愛して自己肯定感』（NPO 法人 子ども達の環境を考えるひこうせん）

資料２（学童期対象）

自己肯定感とは？

自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情

“自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること”

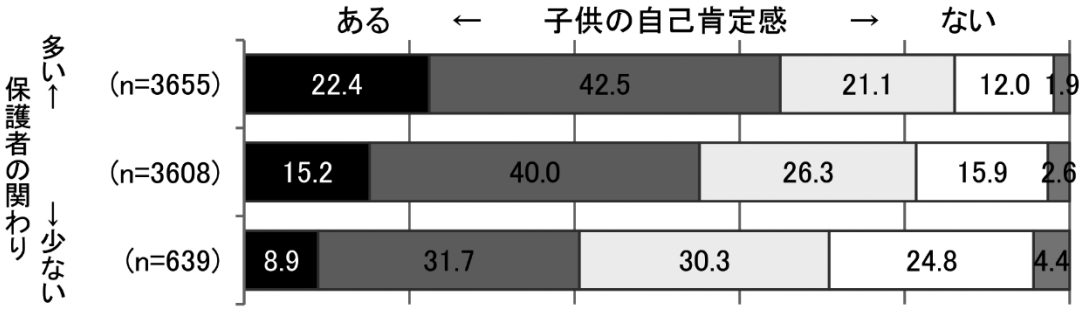
「私は必要な人間なんだ」「私は私でいいんだ」という気もち

自己肯定感が高い子どもは・・・

自分に自信があり、様々な物事に取り組む意欲が高い。

A

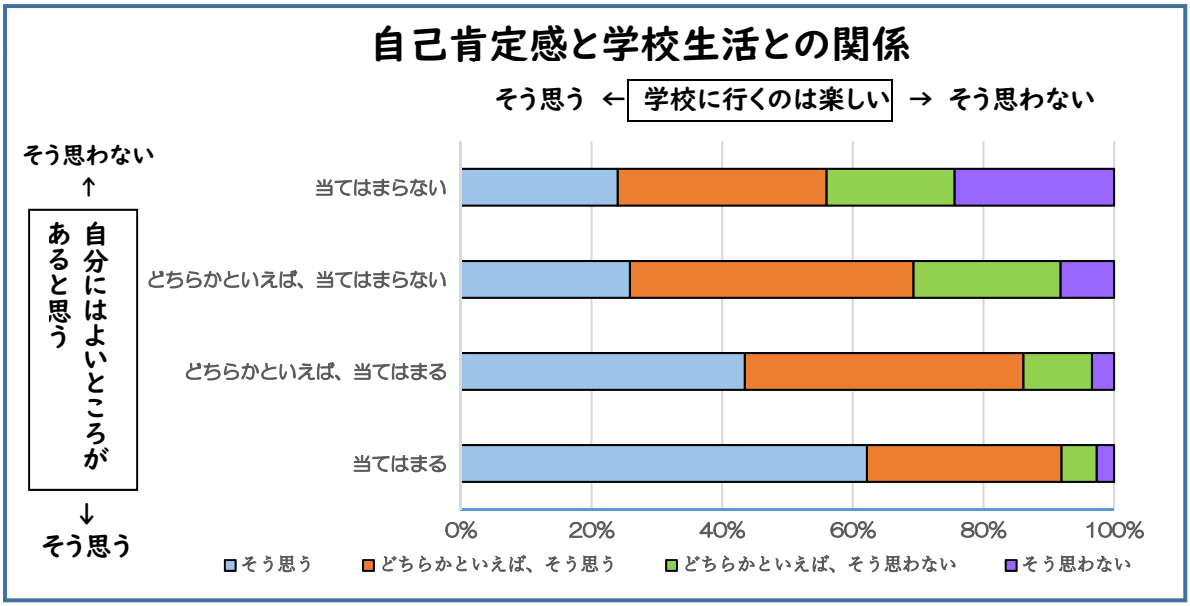
図562　保護者の子供との関わり(しつけ等)と子供の自己肯定感の関係



子供との関わりを熱心にしている保護者の子供ほど、自己肯定感が高い傾向にある。

出典：『青少年の体験活動等に関する実態調査』（独立行政法人国立青少年教育振興機構／平成２６年度）

B



自己肯定感が高い児童ほど「学校に行くのは楽しい」と回答した割合が高い。

出典：『全国学力・学習状況調査』（令和６年度）
対象：小学校６年生（岡山県１５，１５０人）公立学校児童数

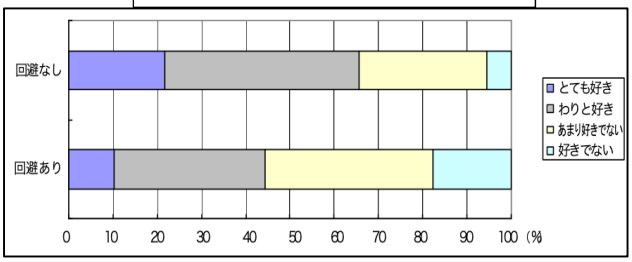
資料３（必要に応じて配付）

C

Q 「病気でもないのに、普段、学校に行きにくい、または、学校に行きたくない（学校への回避感情の有無）」と「自分が好き（自己肯定感）」

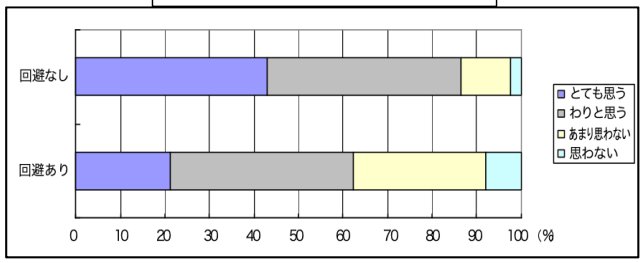
Q 学校への回避感情の有無と「今の学級の一員でよかった」（学級への所属感）

自己肯定感と学校回避感情



自己肯定感が低いと学校回避感情を抱きやすいことがわかる。

所属感と学校回避感情



学校への所属感が低いと学校回避感情を抱きやすいことがわかる。

出典：『不登校への予防的対応に関する研究』（鹿児島県総合教育センター／平成１３年度）

D

～自己肯定感を育むための家族の関わり方～

家族と次のことを一緒にした経験が相対的に多い児童・生徒は、自尊感情や自己肯定感が高い傾向にあります。

○ 保護者は、私のすることによく賛成してくれる。
○ 保護者は、私をよく理解してくれている。
○ 保護者は、私が何かをするときに、自由にやらせてくれる。
○ 保護者は、私の生活態度についてよく注意する。
○ 私は、保護者の意見を受け入れている。

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より

保護者に理解され、認めてもらえていると認識している子供ほど、 自尊感情が高い傾向にあります。

家族と次のことを一緒にした経験がある児童・生徒は、自尊感情や 自己肯定感が高い傾向にあります。

○ 家族と料理する。※
○ 家族とスポーツをする。※
○ 家族と読書をする。
○ 家族と劇や映画を見に行く。
○ 家族と美術館や博物館に行く。
○ 家族と海や山に行く。

※は特に関連がある

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より

家族と一緒に過ごす機会が多いほど、自尊感情が高い傾向にあります。

出典：『「自信 やる気 確かな自我を育てるために」子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【発展編】』（東京都教職員研修センター／平成２３年度）

Ⅱ-12 子どもの心に寄り添うって
～子どもの心のおくのおく、見えていますか～

対象：乳幼児をもつ保護者（学童期も可）
時間：６０分程度

ねらい	○　子どもの育ちには、安心することと自らの意思で挑戦することの繰り返しが重要であることに気付き、子どもの権利を意識した関わりについて考える。
実施のポイント（評価など）	○　日常生活の中での子どもの考えや気持ちに気付くことができるようにする。 ○　安心したり挑戦したりすることを繰り返しながら子どもが成長することや、子ども一人一人が尊重され、権利が守られる中で、自尊感情が育まれることの大切さを実感できるようにする。
事前準備	○　あらかじめ４～６人程度のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて）　○　資料 ○　付せん紙（青・黄）　○　模造紙　○　油性マーカー　○　名札　○　絵本（読み聞かせをする場合）

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入 5分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介）	・参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 ・自己紹介で「我が子のいいところ」を紹介し合うことで、互いに親近感がもてるようにする。	名札 ３つの約束
展 開 20分	ワーク１ ・子どもが何かに夢中になったり、自ら挑戦したりする姿を思い出して、付せん紙に書く。 ・グループで話し合う。	◎エピソードのように子どもが何かに夢中になったり、自ら挑戦したりする姿を思い出して話し合うことで、子どもの意思に気付くきっかけをつくることをねらいとする。 ・エピソードを読んで、母親の気持ちや子どもの気持ちについて話し合う。 ・日頃の子育て場面から、子どもが夢中になったり挑戦したりする姿を思い出して付せん紙（青）に書き出す。 ・その時の親の思いや気持ち、感動したことや難しさなどを付せん紙（黄）に書き出す。 ・グループ内で模造紙に付せん紙を貼り付けながら、自由に話し合う。その際、似た場面の付せん紙をまとめる。 ・プラスのイメージとマイナスのイメージのどちらも認めることができるようにする。 ・付せん紙から出てきた場面での子どもの考えや気持ちなどを想像できるようにする。 ・この活動を通して子どもの意思に気付き、寄り添えるようにする。	ワークシート 付せん紙（青・黄） 油性マーカー 模造紙
10分	読み聞かせまたは資料紹介 ・絵本の読み聞かせ、または資料の紹介をする。	◎絵本または資料をとおして、普段の子どもへの関わりについて、自分自身を振り返ることをねらいとする。 絵本の読み聞かせを選択する場合 ・親子の気持ちを感じられるよう、工夫して絵本を読む。 ・読み聞かせの後、絵本の感想を交流する。絵本の話についての感想でもよいし、自分自身を振り返りながら、日頃の子育てに重ね合わせた感想でもよい。 資料の紹介を選択する場合 ・資料を用いて、子育てのヒントにつながる「自尊感情」「人権教育」「安心と挑戦の繰り返し」などについて紹介することで、就学前に必要な大人の関わりについて確認する。	読み聞かせの場合 絵本「ママがおこるとかなしいの」 資料１の① 資料１の② 資料紹介の場合 資料２の① 資料２の② 資料２の③
20分	ワーク２ ・普段の関わりを振り返り、今後心がけていきたいことを記入する。 ・グループ内で発表する。	◎親として、子どもの意思を尊重した関わり方について考えることをねらいとする。 ・ワーク１や紹介した絵本、資料を踏まえ、普段の関わりを振り返り、今後心がけていきたいことを出し合う。子どもの考えや気持ちに寄り添った言葉掛け、安心したりやる気を出したりできるような言葉や関わり方について、日常の場面を話題にしながら考える。	ワークシート
まとめ 5分	ふりかえり ・資料を提示する。 ・今後、取り組みたいことを一つ選んで記入する。	・子どもの考えや気持ちに寄り添い、思いが実現するように支えることが「子どもの権利を意識した関わり」であることを知らせる。 ・本時で選択しなかった資料を、必要に応じて参考資料として提示する。 ・本日の話し合いの中で、「これはできそう」とか、「これをやってみよう」と思うことを一つだけ選んでワークシートに書き込むことにより、実際の行動につなげる。	ワークシート 本時で選択しなかった資料を必要に応じて提示

Ⅱ-12

子どもの心に寄り添うって
～子どもの心のおくのおく、見えていますか～

【 エピソード 】

母親と子どもが公園に遊びに来ていました。夕方になり、食事の準備も気になり始めたので、友達と砂遊びをしている子どもに「そろそろ帰ろう」と声をかけましたが、子どもは砂遊びに夢中、なかなか帰ろうとしません。もう少しで砂のトンネルが完成しそうです。「あとちょっとだね」と友達と声をかけ合っています。少しイライラしながら、「早く帰ろう」ともう一度声をかけた時、母親のスマホにメッセージが届き、しばらくそのやり取りに時間がかかりました。

スマホでのやり取りが終わって、ふと顔を上げると、目の前に子どもが笑顔で立っています。トンネルが完成したようです。「見て、トンネルがついにつながったよ。すごいでしょう。ああ、楽しかった。お母さん、そろそろおうちに帰らない？」と、目を輝かせながら話しかけてきます。

満足した表情の子どもと手をつないで、母親は嬉しそうに家に帰っていきました。

ワーク1

- エピソードを読んで考えてみましょう。
  - このとき母親は、どんな気持ちでしょうか。
  - このとき子どもは、どんな気持ちでしょうか。

- 日頃の生活の中で、お子さんが何かに夢中になったり、自ら挑戦したりしている姿を見たことはありますか。
  - お子さんは、何に取り組んでいましたか。その時、どんな様子でしたか。
  - 保護者の方はどんな思いを抱きましたか。
  - その時のお子さんの気持ちや考えはどうだったと思いますか。

ワーク２

- お子さんとの関わりの中で、これから心がけてみようと思ったこと、大切にしようと思ったことなどを書き出して、グループで交流しましょう。
（日頃の声のかけ方や我が家の子育てポイントなど、もうすでに取り組まれていることでもかまいません。）

ふりかえり

- 本日の話し合いの中で、「これはできそう」とか「これをやってみよう」と思うことを、一つだけ選んで書いてみましょう。

Ⅱ-12　資料１の①

～ワークで紹介する絵本について～

子どもの心のおくのおくにある ちいさなおもい…

自我に目覚める 2･3 歳向絵本ですが、毎日子育てにがんばりすぎている保護者の気持ちをふっと軽くするヒントがつまった絵本です。

一人の人間を育てる…人としてこれ以上の能力と努力を要求される仕事はありません。だから「親」ではなく 「親業」。でもちょっとしたコツを知れば親業はやさしくなるのです。

【あらすじ】

「どうせいじわるをしたんでしょう。はやくあやまっちゃいなさい」仲良しのたっくんと喧嘩したメグちゃんに、ママは言いました。「他のお友達と遊んだら？」パパは言いました。「仕返しすればいいんだよ」お兄ちゃんは言いました。どれもメグちゃんの気持ちとは違っています。

でも、おばあちゃんの言葉は、メグちゃんの気持ちにピッタリと当てはまりました。おばあちゃんの耳は【魔法の耳】だとメグちゃんは思いました。「パパやママも魔法の耳を持っている」とおばあちゃんから聞きました。そして、魔法の耳を持っているということを思い出させることができる方法を、おばあちゃんから教わったメグちゃんは、早速やってみました。

その結果･･････？

～毎日子育てをがんばっているあなたへ～

いい子に育ってほしい、幸せになってほしい、きちんとしつけたいと願うあまり「～しなさい」「～してはいけません」などの言葉がけが多くなっていませんか？

こうした一方的な会話をつづけていくと、子どもはやがて、いわれたからやる、いわれなければやらなくなります。子どもが自立していく上でいちばん大切な自分で考える力が育たなくなり、指示まち人間になってしまうかもしれません。

また、子どもが悩みをもつと「～してみたら」「～するべき」と、子どもにかわって解決し、親が安心したくなります。でも、人は悩みや問題をひとつひとつ自分でのりこえていくことで、生きる力や知恵を身につけていきます。

親にできることは、子どもが自分でのりこえられるように、子どもの心によりそうことです。「～してみたら」「～するべき」という言葉がけは、親の愛情からのアドバイスですが、むしろ子どもは「親は私のことをいけない子と思っている」と感じ、反発したくなります。子どもの自尊心が傷つき、親には話しても分かってもらえないと感じてしまうかもしれません。

悩みや問題をもつと、人は混乱し、感情的になり、どうしたらよいのかがわからなくなるものです。そんな時に、共感しながら話を聞いてもらえることは、大きな助けになります。大人だって、子育てに悩んだときに「しっかりしなさい」といわれるより、「たいへんなんだね」と共感された方がほっとできますね。

人には、悩みや問題を解決する力がかならずそなわっています。子どものその力を信じて、見守る聞き方は、コミュニケーションの知恵のひとつです。言葉にできない子どもの心のおくにある、もやもやした気持ちをくみとってやることで、子どもも自分の本当の気持ちに気づくことができるのです。

ちょっとしたコミュニケーションの知恵をもっていることで、人間関係を、あたたかい信頼にみちたものに変えていくことができます。大人が子どもの言葉に共感できる耳と心をもつことで、救われる子どもたちがたくさんいます。

※この文章は、絵本『ママがおこるとかなしいの』（せがわふみこ作／金の星社刊）の巻末に掲載された解説から抜粋し、一部変更を加えたものです。この絵本は、アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士が考えた「親業（ParentEffectivenessTraining）」のコミュニケーション方法を土台にして描かれています。

Ⅱ-12　資料２の①

～自尊感情について～

人権教育の基本は、「自他を大切にする心」を育てることに他なりませんが、幼児期の発達課題に照らし合わせると、子どもの心に「自分は他から大切にされている」という実感を、日々の生活の中で蓄積していくことでしょう。他から大切にされているという実感が、自分は大切な存在であるという自尊感情を高め、そこからもたらされる安定感が他者を大切にする心、すなわち人権意識の基盤となって、その子どもの生涯に影響を及ぼしていくと考えられます。

自尊感情は、良い面ばかりでなく、欠点をひっくるめてありのまま受け入れ、認めようとしてくれる大人の態度によってもたらされるものですが、これが十分に育まれていない子どもは、他者に対して信頼感を持つことが出来ず、他者を排除したり攻撃的な態度に出がちです。また、ありのままの自分を出すことに自信が持てず、自分の殻に閉じこもるなど、幼児期以降の発達段階にも多大な影響をもたらすことになります。

『人権教育資料集 就学前教育編』（山陽学園短期大学（当時）村中由紀子 教授）より一部抜粋

「第４次岡山県人権教育推進プラン」（岡山県教育委員会・令和４年２月策定）では、「乳幼児期は、人権感覚の基盤ともなる自尊感情を育てていくことが重要であり、子ども自身が「愛されている」ということ を体感できたり、家族一人一人が大切にされているということを感じられたりするような関わりを積み重ねていくことも大切」であるとしています。

「子どもの権利条約」は１９８９年に国連で採択されました。
そして日本は、１９９４年にこの条約を実行することに同意をしています。

「子どもの権利条約」は、世界中のすべての子どもたちが持っている”権利”について定めた条約で、「子どもにとって一番いいこと」を実現しようとうたっています。

では、「子どもにとって一番いいこと」を考えるとき、親と子どもとで意見が分かれたらどうしま すか？まだ小さいから、子どもの意見は聞きませんか？
子どもの権利条約を知ることが、よりよい関わり方のヒントになるかもしれません。

～子どもの権利条約を知っていますか～

★「子どもの権利条約」は大きくわけて次の４つの子どもの権利を守るように定めています。

（日本ユニセフ協会ＨＰより）

１　生きる権利

防げる病気などで命をうばわれないこと
病気やけがをしたら治療を受けられること
など

第６条　　生きる権利・育つ権利
第２４条　健康・医療への権利 など

２　育つ権利

教育を受け、休んだり遊んだりできること
考えや信じることの自由が守られ、自分らしく育つことができること
など

第２８条 教育を受ける権利
第３１条 休み、遊ぶ権利 など

３　守られる権利

あらゆる種類の虐待（ぎゃくたい）や搾取（さくしゅ）などから守られること 障がいのある子どもや少数民族の子どもなどはとくに守られること
など

第１９条 虐待・放任からの保護
第２３条 障がいのある子ども など

４　参加する権利

自由に意見をあらわしたり、集まってグループをつくったり、自由な活動を行ったりできること
など

第１２条 意見を表す権利
第１５条 結社・集会の自由 など

０１
こどもの権利と尊厳を守る

こども基本法を踏まえて、権利や尊厳を守る

✓ 乳幼児は生まれながらに権利をもっている

すべての乳幼児が大切に育てられている。

✓ 乳幼児の生命や生活を保障する

どんな環境や状況にあっても、生命・健康・衣食住などが守られている。

✓ 乳幼児の思いや願いを尊重する

乳幼児は、言葉だけでなく、様々な形で思いや願いを表現。
一人一人のペースに応じて、それらが尊重されている。

7

０２
「安心と挑戦の循環」を通してこどものウェルビーイングを高める

乳幼児の育ちには、「安心」と「挑戦」の繰り返しが大切

豊かな遊びと体験

様々な人や自然・絵本などの環境と出会い、興味・関心に応じた「遊びと体験」をすることで、外の世界へ「挑戦」

アタッチメント（愛着）

こどもが不安なときなどに身近な大人が寄り添うことや、安心感をもたらす経験を繰り返すことが、「安心」という土台を築く

8

出典　『幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン（はじめの 100 か月の育ちビジョン）【やさしい版】』（こども家庭庁ホームページ／参照　令和６年 10 月 23 日）

Ⅱ-13　楽しく遊んで　体を動かそう！

対象：幼児期の子どもをもつ保護者
時間：５０～７０分程度

ねらい	○　子どもの体力低下の原因について考え、発達段階の特性から、幼児期に様々な運動や遊びをすることの大切さを認識する。 ○　家庭でできる体を使った遊びを体験し、子どもと実践してみようという気持ちをもつ。
実施のポイント（評価など）	○　子どもを取り巻く環境の変化から、意図的に体を使った遊びをすることの必要性に気付くことができる。 ○　幼児期に継続的に体を使って楽しく遊ぶことが、大人になってからの身体活動や健康に影響を与えることを理解することができる。
事前準備	○　筆記用具　　○　ワークシート　　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　　○　タオル（１人１枚持参。フェイスタオルが望ましい。） ○　新聞紙（準備できる場合のみ。１人１部程度使用する。） ○　※ガムテープ（またはセロハンテープ）　　○　※ごみ袋　※新聞紙を使った遊びを体験する場合のみ ○　あらかじめ４名程度のグループに分かれておく。

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　10分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介）	・自己紹介の中で、自分が幼児期に好きだった体を使った遊び（鬼ごっこ、なわとび、三輪車など）を紹介する。	３つの約束
展 開　10分	ワーク１ ・エピソードをもとにグループで話し合う。	◎子どもの遊びや、子どもを取り巻く環境について考えることをねらいとする。 ・エピソードを読んだ感想をワークシートに書いて、グループ内で発表する。	ワークシート
5分	資料紹介 ・体力低下の背景に関する資料と発達特性に関する資料の説明を聞く。	◎子どもの体力低下の原因と幼児期に体を使った遊びをすることの重要性について知ることをねらいとする。 ・資料１から、子どもの体力低下の主な理由を知る。 ・資料２から、幼児期には、走ったり、跳んだり、投げたりなど、さまざまな動きとの出会いを楽しめるようにすることが大切なことを知る。	資料１ 資料２
15～35分	ワーク２ ・最近、子どもが友達や兄弟と、どのような体を使った遊びをしているかを考える。 ・最近、親子でどんな体を使った遊びをしているかを考える。 ・簡単な体を使った遊びを考え、体験する。その際、子どもにかける声かけの事例も考えて実施する。	◎簡単な道具を使った遊びや、家庭でできる体を使った遊びがあることに気付き、実際に体験するとともに、子どもが運動を好きになる声かけについて考えることをねらいとする。 ・最近、子どもがしている体を使った遊びや、親子でしている体を使った遊びをワークシートに書いて、グループ内で発表する。 ・資料３を参考に、幼児期に身につけさせたい動きと、簡単な道具でできる遊びの例を知り、子どもと一緒にできそうな遊びと、その際に子どもにかける声かけをワークシートに書く。 ・グループのメンバーと２人１組になって、子どもとできそうな遊びを体験する。その際、子どもにかける声かけも実施する。 ※道具を使った遊び体験は、タオルを使ったものと新聞紙を使ったものを紹介しているが、どちらか一方の体験だけでもよい。 ・新聞紙を使った遊びを体験する場合、必要に応じてガムテープ（セロハンテープ）で新聞紙を加工する。 ・使い終わった新聞紙は、ごみ袋に回収する。	ワークシート 資料３の① 資料３の② 資料３の③ 資料３の④ タオル 新聞紙 ガムテープ（セロハンテープ） ごみ袋
まとめ　10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。 ・運動の持ち越し効果の資料の説明を聞く。	◎学習をふりかえり、実践への意欲を高めることをねらいとする。 ・今日の感想をワークシートに書いて、グループ内で発表する。 ・資料４を参考に、子ども時代の遊びや運動習慣が及ぼす影響を知ることで、家庭でも運動遊びをしようとする意欲を高める。	ワークシート 資料４

Ⅱ-13　楽しく遊んで　体を動かそう！

エピソード

ある日曜日に、Ａさんの子どものＢさんが「今、友達の家に遊びに行ったんだけど、スイミングに行っていなかったよ。暇だからボール遊びをしに公園に行こうよ。」と言うので、公園に出かけることにしました。
公園の入り口についてみると、「ボール遊び禁止」の新しい看板が立てられていました。公園の中では、近所の子ども２人がベンチに座ってゲームをしていました。

ワーク１

- エピソードを読んで、子どもの遊びや、子どもを取り巻く環境についてどう思いましたか。感想をグループで話し合ってください。

ワーク２

- 最近、お子さんは友達や兄弟と、どのような体を使った遊びをしていますか。

- 最近、お子さんは、あなたとどのような体を使った遊びをしていますか。

- 資料３を参考に、二人一組になって、タオルや新聞紙を使ったお子さんとできそうな体を使った遊びをやってみましょう。
  また、遊びの際に子どもにかける声かけを考えてみましょう。

（体を使った遊び）

（子どもにかける声かけ）

ふりかえり

- 今日の感想をお書きください。

Ⅱ-13　資料１

子どもの体力低下の原因

子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられます。また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。

さらに、子どもが運動不足になっている直接的な原因として次の３つをあげることができます。

１．学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
２．空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場の減少
３．少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

出典：『子供の体力の今』
（公益財団法人日本レクリエーション協会／子供の体力向上ホームページ）
https://kodomo.recreation.or.jp/

資料２

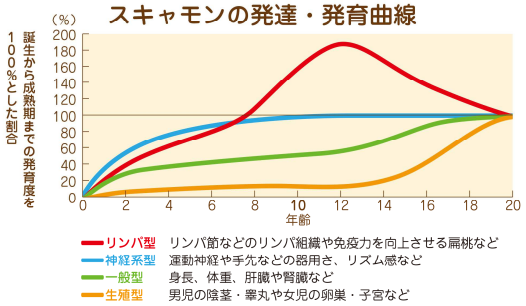
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説／

子供の発達特性　各器官の発達には特徴があります

人の体は、成長過程において各器官がそれぞれ特徴をもって変化していくと言われています。

生後2歳頃までの体の大きさの変化は著しく、身長、体重は急激に増加していきますが、その後、幼児期にはその増加が緩やかになり、年々少しずつ成長していきます。一方、脳、神経系器官は生後の急成長から幼児期に入っても引き続き著しく変化し、発達していきます。

こういった特徴を背景に、子供たちはいろいろな動きができるようになり、運動機能は劇的に変化していきます。幼児期には、走ったり、跳んだり、転がったり、あるいはボールを投げたりなど、さまざまな動きとの出会いを楽しめる環境にあることが大切です。その後、思春期頃に体が再び急激に大きくなる時期を迎え、筋力や持久力も発達し、大人の体へと進んでいきます。



しっかりした体をうまく動かすことができる土台作りは幼少期にあり！と言えるかもしれません。

運動が　体の育ちを　支えてる

出典：『アクティブ・チャイルド・サポーター通信』
（公益財団法人日本スポーツ協会（JSPO）／ACP 総合サイト）
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html

資料３の①

幼児期に身につけたい 36 の基本の動き

体のバランスをとる動き

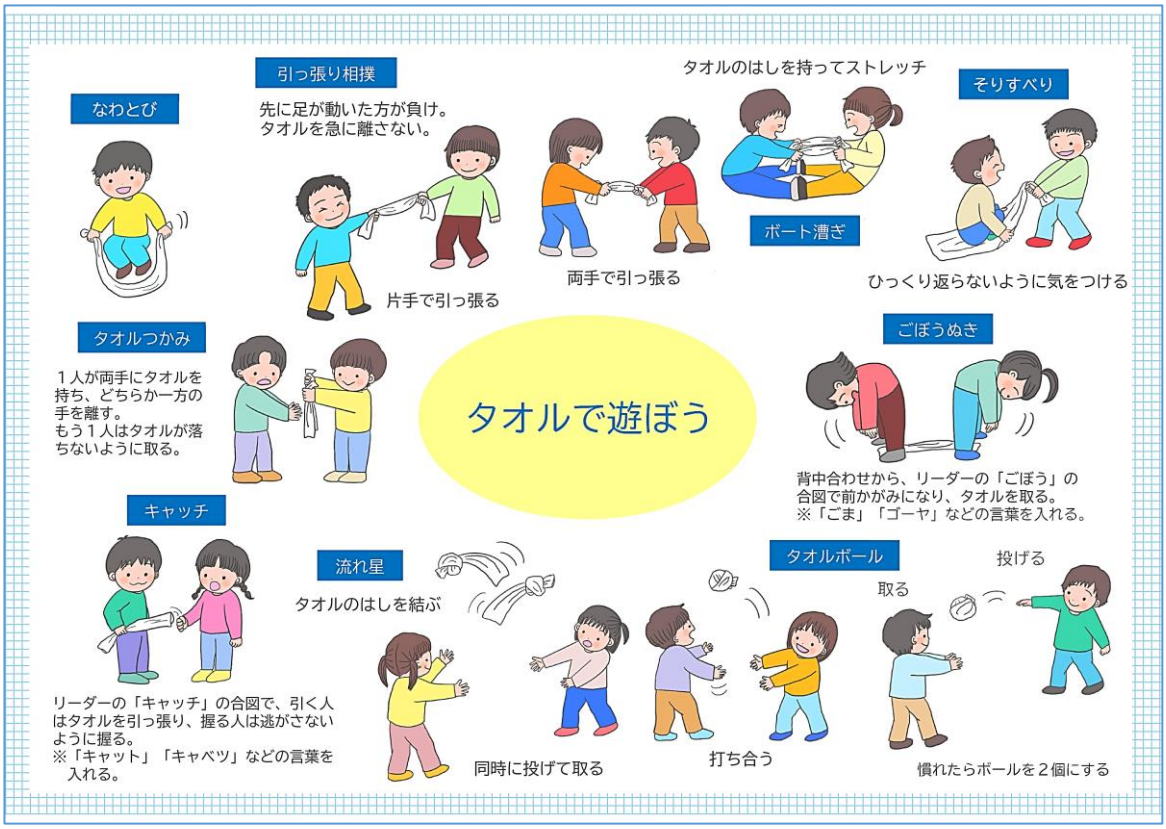
体を移動する動き

物を操作する動き

出典：『体験・遊びナビゲーター3』
（国立青少年教育振興機構、体験の風をおこそう運動推進委員会／2017）

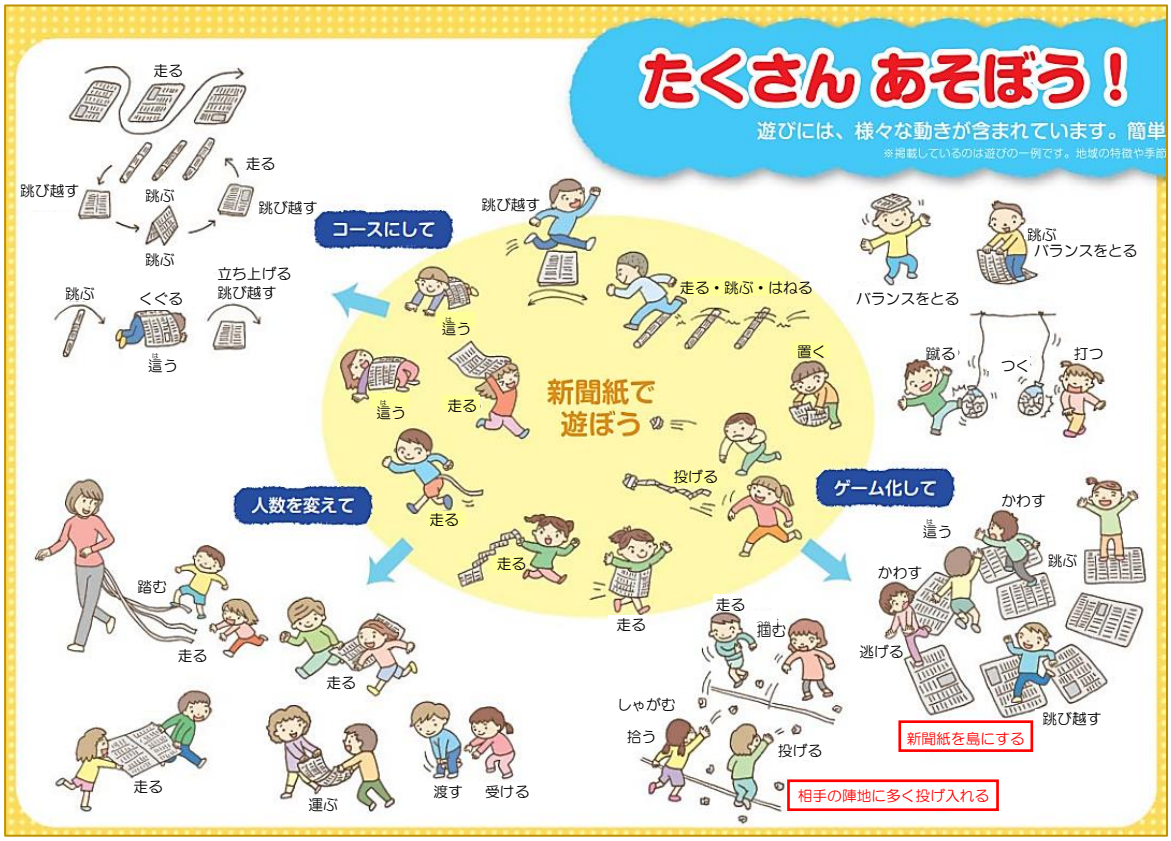
資料３の②

タオルで遊ぼう



資料３の③

新聞紙で遊ぼう



出典：『幼児期運動指針普及用パンフレット』（文部科学省／2012）

資料３の④

運動が好きな子を育む言葉かけ

「ほめるとき、どんな言葉を使っていますか？」

１位　４０．８％　「素晴らしい（すごい！）」
２位　２４．９％　「いいね！」
３位　２１．５％　「〇〇さん（氏名）すごいね～！」

〇その他の回答・・・「ナイス！」「さすが！」 など

出典：『運動が好きな子を育む言葉かけや応対のヒント集』
（公益財団法人日本レクリエーション協会／2016）

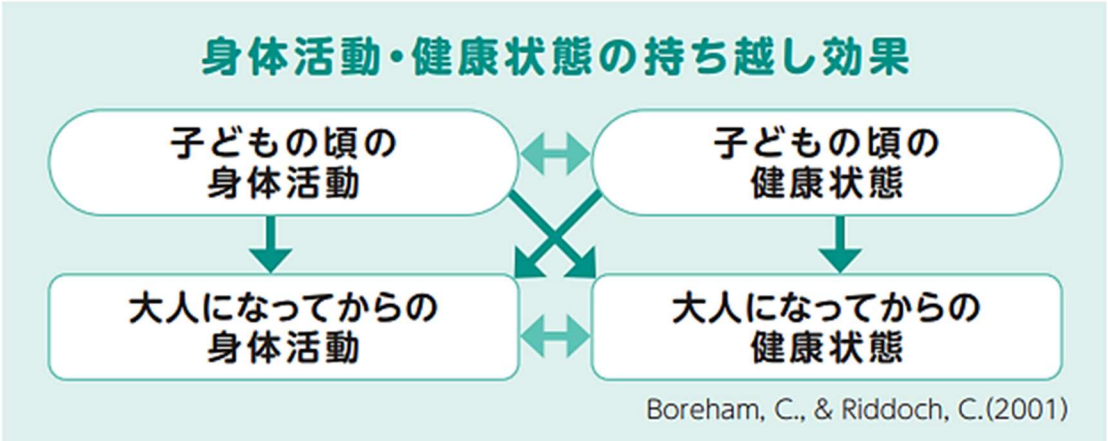
資料４

実は、子どもの頃得られる運動あそびの効果は大人まで持ち越せます！

子どもの頃に運動あそびを通じてカラダを沢山動かすことは、身体面の成長だけでなく、よい健康状態を維持することにもつながります。

また、幼少期の経験は、大人になってからの身体活動や健康状態につながります。これを「**持ち越し効果**」といいます。

この持ち越し効果を得られるには、単にカラダを動かすのではなく、「**面白くてのめり込む**」「**居心地がいい**」「**みずから**」といった3つの要素を含んでいることがポイントです。このことが、成長期はもちろん、生涯にわたって健康的なライフスタイルを構築するために重要な土台となります。



出典：『運動遊び普及・啓発ブックレット「あそびつくーす」』（福島県教育委員会／2024）

Ⅱ-１４　子どもの名づけの由来から育みたい非認知能力を考えよう

対象：４～６歳児をもつ保護者
時間：３０～４５分程度

ねらい	○　「子どもの名前の由来」「どんな子に育ってほしいか」を振り返り、保護者が子どもに望む姿が「非認知能力」に重なることに気付くことで、非認知能力を身近に感じ、伸ばしていこうという気持ちを育む。
実施のポイント（評価など）	○　非認知能力を知らない保護者にとっても考えやすい「由来」（子どもに望む姿）というテーマのワークを通じて、非認知能力を身近に感じることができるようにする。 ○　「由来」がないという保護者は、「どんな子に育ってほしいと思うか」について考えることができるようにする。 ○　非認知能力を育む方法については資料を使って説明する程度にとどめ、詳しくは研修で実施することを伝える。
事前準備	○　あらかじめ３～４人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　○　名札

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導　入　５分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク （簡単な交流・自己紹介）	・ねらい、流れ等について説明する。 ・３つの約束を守るように周知する。 ・参加者の緊張をほぐす。	名札 ３つの約束
展　開 １５分～２０分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・自分の子どもの名づけの由来や、どんな子に育ってほしいかという想いを書く。また、今の子どもの様子も書き込む。 ・グループをつくり、書いたことを共有する。	◎お子さんが生まれたときのことや、これまでの子どもの成長などを振り返ることで、生まれたころの子どもへの願いや思いを想起させることをねらいとする。 ・記入したことを参加者同士で共有し、話の中で視野を広げる。 ・今の子どもの状態を振り返ることで、参加者同士の対話・共感が生まれるようにする。 ・由来がないという参加者には、「どんな子に育ってほしいと思うか」を考えてもらう。	ワークシート
５分～１０分	資料紹介 ・非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。	◎「非認知能力」を伸ばしていくためには、プロセスを重視することの大切さを伝え、就学前は特に大人の関わりが大切であることに気づくようにすることをねらいとする。 ・参加者が書いた子どもへの想いが「非認知能力」であることを伝えてから資料を紹介する。 ・ここでは、「非認知能力」の基礎的なことを伝える程度にとどめる。	資料１ 資料２ 資料３
まとめ ５分～１０分	ふりかえり ・ワークを通じての気づきや感想を「振り返り」に書き込む。 ・グループで感想を話し合う。 ・時間があれば全体で共有する。	◎話し合いの中で出た印象に残ったことや思ったことをワークシートに書き込むことで活動を振り返り、自分自身の意識の変化や新たな気づきを認識し、実践意欲を高めることができるようにすることをねらいとする。 ・さらに学びたい方のために、「非認知能力レンズ」研修のチラシを配り、情報提供する。	ワークシート 研修のチラシ

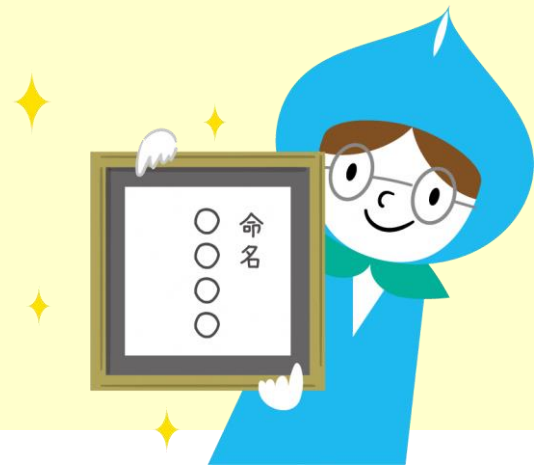
【子どもの名づけの由来から育みたい非認知能力を考えよう】

“非認知能力”って何だろう？　子どもたちに育みたい“非認知能力”について考えてみましょう。

エピソード

Ａさんは娘のＢさんから「わたしの名前にはどういう意味があるの？」と聞かれました。どうやら学校で『生まれたときの「名づけの由来」をおうちの人に聞いて書いてきましょう。』という宿題が出たようです。
ＡさんはＢさんの生まれたときのことを思い出しながら考えてみました。

「陽華（はるか）」　・・・　春の太陽の日差しのように暖かく、柔らかく
周りを包み込むように、優しさあふれる子
誰にでも優しく、思いやりある子に育ってほしい



Work 1　お子さんが生まれたときのことを思い出してみましょう。

①お子さまの名前は何ですか？

②名前の由来は何ですか？どんな子に育ってほしいと思いますか？

③今のお子さんはどんな子ですか？

Work 2　気づきや感想（振り返り）

非認知能力って何だろう（資料１）

非認知能力は一言でいえば『点数化できない力』のこと！

読み書きや計算、運動能力といった点数化できる力は「認知能力」です。意欲やがまん、思いやりといった点数化しにくい力を**『非認知能力』**といいます。（思考力・判断力・表現力といった認知能力か、非認知能力か区別しにくい力もあります）さらに**非認知能力が伸びると認知能力にもプラスの影響を与える**と言われており、２つの力は対立するものでなく、共に伸ばしていくことが大切です。

認知能力

- 読み／書き／そろばん
- IQ（知能指数）
- 英語力
- 体力／運動能力

…など

○○テスト、○○検定、○○測定で

点数（数値）化可能

思考力
判断力
表現力

非認知能力

- 意欲／楽観性
- 忍耐力／自制心
- 自信
- 思いやり
- コミュニケーション力

…など

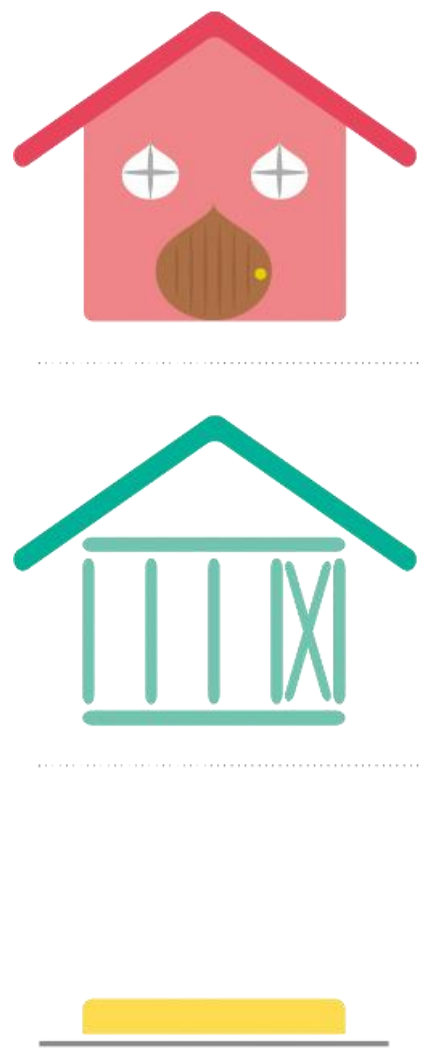
点数（数値）化困難

プラスの影響
- 自分の感情を落ち着かせて、我慢することができる
- 意欲と向上心、楽観性を持つことができる
- 他者と話し合い、励まし、支え合うことができる

しっかりと「支える基礎」を整えよう！

非認知能力は認知能力を支えることができる力でもあります。家に例えると、「自己肯定感」が土台で、**家を支えるための柱や筋交いが「非認知能力」です。**

その支えるための基礎がしっかりとしていればその上に壁や天井・屋根・装飾といった「認知能力」を身につけやすくなります。



【壁・天井・窓・装飾】

→ **認知能力（知識・技能）**

数値化できる（認知的な）
知識や技能

【柱・筋交い】

→ **非認知能力**

数値化できない力
意欲、楽観性、忍耐力、自制心、自信
思いやり、コミュニケーション力など

【土台】

→ **自己肯定感（自己受容感）**

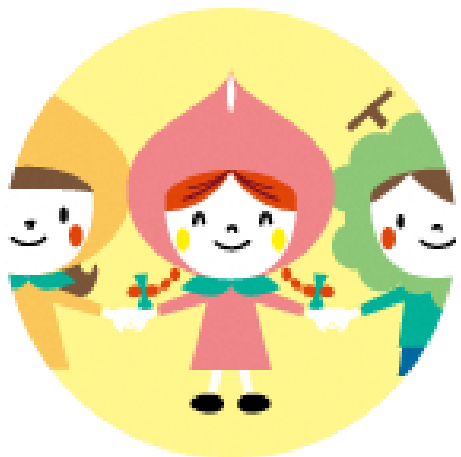
- 自分という存在そのものを肯定できていること

出典：『学力テストで測れない非認知能力が子どもを伸ばす』
中山芳一 東京書籍 2018

非認知能力って何だろう（資料２）

３つの非認知能力とその特徴

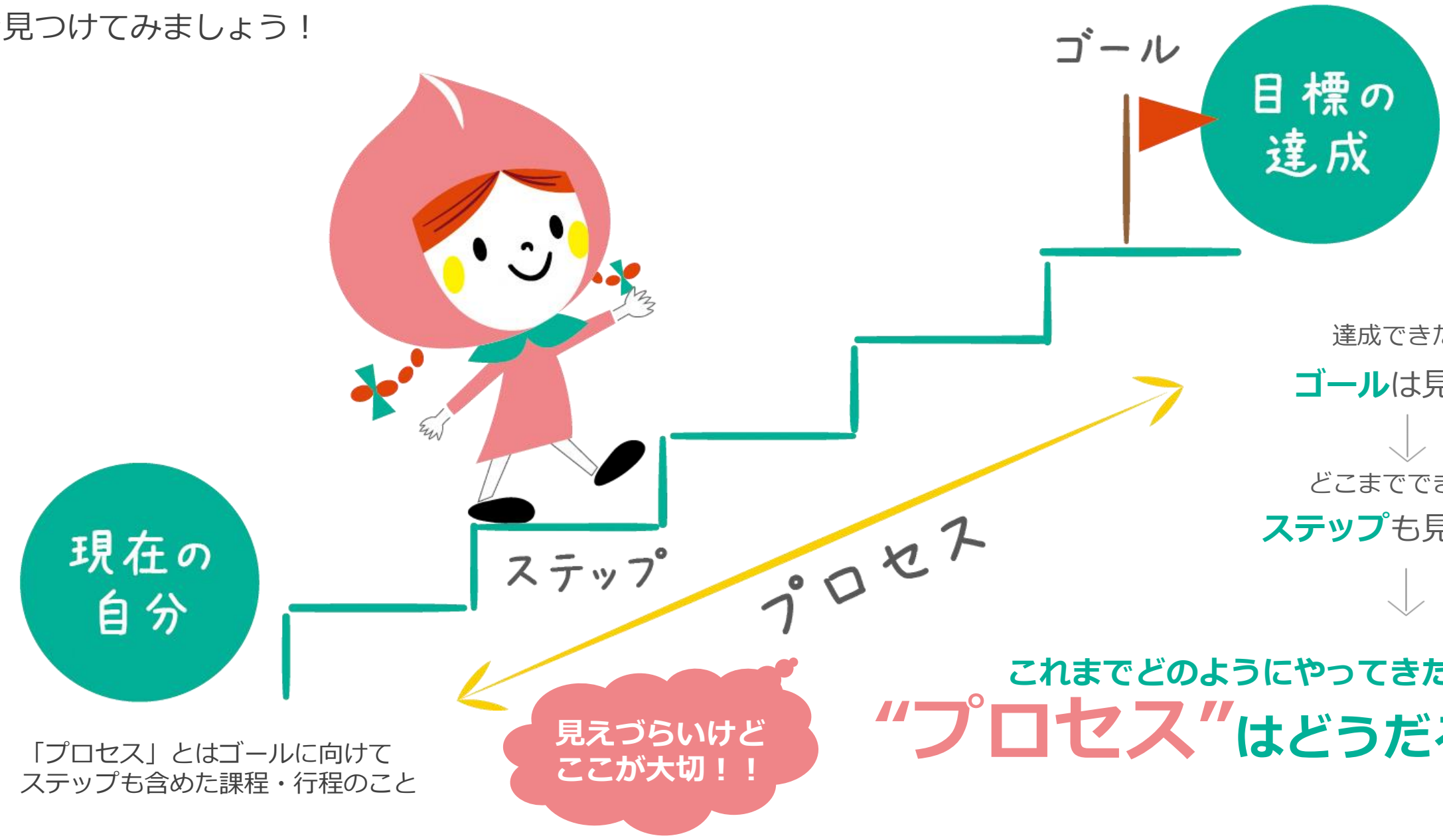
非認知能力には様々な力があるので、ここでは３つに整理しておきます。そして３つの非認知能力はお互いに高め合いながら**状況に合わせて発揮することが大切**です。そのためにも非認知能力の特徴を理解しておきましょう。

非認知能力	特徴 （○…プラスの面　／　●…マイナスの面）
“自分を高める力” 自分をさらにより良い状態にするために必要な力 **やる気・意欲・向上心・挑戦心・楽観性　など**	○新しいもの好きで、新しさに喜びを感じることができる。 ○難しいことがあっても、自分ならできると自分を信じることができる。 ○いろいろなことに挑戦して、それを楽しむことができる。 ●新しいもの好きなため、１つのことが続けにくい。 ●計画的な取り組みが苦手。 ●楽しみがひとりよがりになり、周りと合わなくなる。
“自分と向き合う力” 自分の気持ちや状態を落ち着かせるために必要な力 **ねばり強さ・我慢強さ・回復力　など**	○いつも表情や行動や態度に落ち着きと安定感がある。 ○計画通りにきちんと行い、規則正しく、我慢強く、注意深い。 ○辛いことがあっても気持ちを切り替えて、再び、取り組むことができる。 ●周りの人たちに自分の感情の変化が理解されにくい。 ●予定のない突然の出来事を臨機応変に対応することが苦手。 ●精神的なストレスを自分の中で抱えすぎてしまう。
“他者とつながる力”  他者と協働するために必要な力 **協調性・社交性・共感性・コミュニケーションカなど**	○他者とのいろいろなやりとりが上手にできる。 ○他者の気持ちや想いを理解し、その理由なども想像することができる。 ○人当たりが良く、たくさんの人たちと仲良くできる。 ●自分と相手が同じであることを押し付けてしまいやすい。 ●相手を思いやりすぎて、精神的に疲れやすい。 ●自分の意見をはっきり主張することが少ない。

非認知能力って何だろう（資料３）

ゴールではなく、プロセスを重視しよう！

ゴール・ステップはできたか、できなかったかという限られた見方しかできませんが、プロセスはいろいろな見方ができます。いろいろな活動の中のプロセス（子どもの姿・行動）から大人がいろいろな視点で価値（いいとこ）を見つけてみましょう！



達成できたかどうかの**ゴール**は見えやすい

↓

どこまでできたかという**ステップ**も見えやすい

↓

これまでどのようにやってきたかという

“プロセス”はどうだろう？

「プロセス」とはゴールに向けてステップも含めた課程・行程のこと

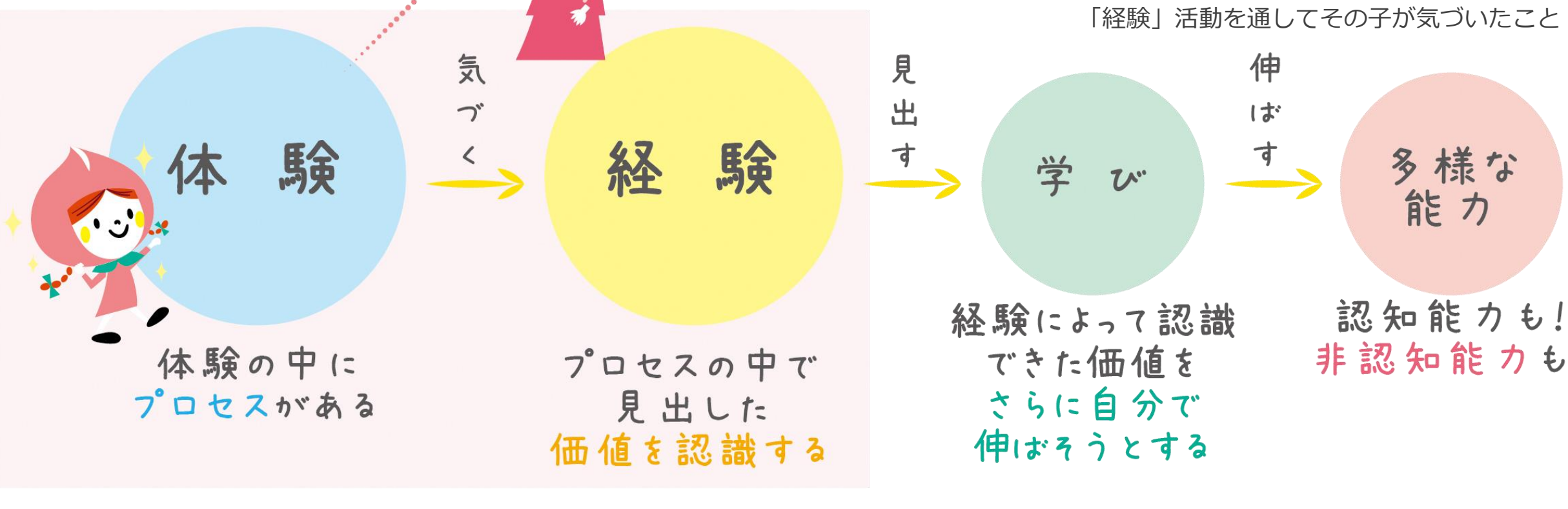
ただの体験に終わらせず、いろいろな能力を伸ばすための関わりをしよう！

非認知能力を伸ばすためには、特別なトレーニングはいりません。大人は、子どもたちの体験の中のプロセス（子どもの姿・行動）から価値（いいとこ）を見つけて、**子どもたちが自分の行動を価値（いいとこ）として意識できるような関わりをする**ことで、子どもたちの体験は経験・学びとなり、いろいろな能力を伸ばしやすくなります。

「プロセス」から
いろいろな価値を
見つけよう！

あなたのこういう姿や行動が
とてもステキで、
価値があることだと思うよ。

「体験」活動など、その子がやったこと
「経験」活動を通してその子が気づいたこと



Ⅱ-15　がんばった、がんばっている姿を大切にしよう！

対象：４～６歳児をもつ保護者
時間：５５～６５分程度

ねらい	○　「子どものがんばっている姿」を振り返ることで、それらが非認知能力に結びついていることに気付き、これからの子どもへの関わりを考える。
実施のポイント（評価など）	○　「自身のがんばっていること」を考えるワークを通して、非認知能力について身近に感じることができるようにする。 ○　自分の経験から「がんばる」という言葉に特定のイメージを持ち、子どものがんばる姿が一つの力に偏る保護者には、書き込む時間やグループでの発表時に声をかけて視野が広がるようにする。 ○　非認知能力を育む方法については資料を使って説明する程度にとどめ、詳しくは研修で実施することを伝える。
事前準備	○　あらかじめ３～４人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　○　名札

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導　入　５分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（簡単な交流・自己紹介）	・ねらい、流れ等について説明する。 ・３つの約束を守るように周知する。 ・参加者の緊張をほぐす。	名札 ３つの約束
展　開　20分	ワーク１ ・自分自身が、がんばったと思える出来事（経験）を思い出し、それはなぜがんばることができたのかを書き込む。 ・グループをつくり、書いたことを共有する。	◎自分のがんばった経験から「非認知能力」についての興味や関心を引き出し、「なぜがんばることができたのか」を考えることで、どのように「非認知能力」を自分自身が育んできたのかを知ることをねらいとする。 ・出来事が１つの「力」に偏る保護者には、視野を広げるために３つの力それぞれの事例を出したり、「他になぜがんばれたのか」と質問をしたりして、参加者の視野が広がるようにする。 ・自分がなぜがんばれたのかを共有することで、「がんばること」ができる（「非認知能力」を育む）には様々な理由があることを気づけるようにする。	ワークシート
５分～10分	資料紹介 ・非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。	◎「非認知能力」を伸ばしていくためには、プロセスを重視することの大切さを伝え、大人の関わりの大切さにも気づくよう促す。・ふれあい遊びを楽しみながら、親子の信頼関係がはぐくまれることを伝えることをねらいとする。 ・がんばることに自分自身が「価値を見つける」ことができているからがんばれることを伝える。 ・「非認知能力」の基礎的なことを伝え、３つの力の特徴から、ワーク１の出来事がどの力に当たるかを気づくようにする。	資料１ 資料２ 資料３
20分	ワーク１ ・子どものがんばった、がんばっている姿について考えて書く。また、子どもの「なぜがんばることができたのか」を考える。 ・グループをつくり、書いたことを共有する。	◎普段の子どものがんばっている様子から、どんな「非認知能力」が身についているかを参加者が気づき、「どうしてがんばることができたと思うか」を考えることで、どうしたら「非認知能力」が身についていくのかに気づくことをねらいとする。 ・記入したことを参加者同士で共有し、話の中で視野を広げる。 ・見方を変えると違った力にも結びつくことを伝える。 ・参加者や周りの大人の、これまでの関わりのすばらしさを承認する。	ワークシート
まとめ　５分～10分	ふりかえり ・ワークを通じての気づきや感想を「振り返り」に書き込む。	◎今後子どもとどのように関わっていきたいか等をワークシートに書き込むことで活動を振り返り、自分自身の意識の変化や新たな気づきを認識し、実践意欲を高めることができるようにすることをねらいとする。 ・さらに学びたい方のために、「非認知能力レンズ」研修のチラシを配り、情報提供する。	ワークシート 研修のチラシ

【がんばった、がんばっている姿を大切にしよう】

“非認知能力”って何だろう？　子どもたちに育みたい“非認知能力”について考えてみましょう。

日々、子育てをしていると嬉しいことや悩むこと、たくさんありますよね。
就学前に、お子さんの成長を少し振り返ってみませんか。
そして、頑張って子育てしているご自分のこともこの機会にぜひ見つめてみてください。

Work 1　あなたが今までに「がんばった」と思えることは何ですか？

例　・目標に向かって意欲的に「がんばった」こと
・辛いことやうまくいかないことがあっても気持ちを切り替えて「がんばった」こと
・他者と協力したり、折り合いをつけながら「がんばった」こと

なぜ、がんばることができましたか？

Work 2　最近、お子さんについて「がんばったな」「がんばっているな」と思ったことは何ですか？

お子さんは、なぜ、がんばることができていると思いますか？

Work 3　気づきや感想（振り返り）

Ⅱ-16　子どもの成長を振り返ろう

対象：４～６歳児をもつ保護者
時間：５０～６０分程度

ねらい	○　子どもの成長を感じる姿・行動を振り返り、それらがどんな力に結びついているか考えることで非認知能力はいろいろあることを知る。
実施のポイント（評価など）	○　子どもの成長した姿から、我が子に育まれている非認知能力に気づき、さらに伸ばすためには子どもの周りにある環境や大人の関わりが大切であることに気づくようにする。 ○　非認知能力を育む方法については資料を使って説明する程度にとどめ、詳しくは研修で実施することを伝える。
事前準備	○　あらかじめ３～４人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　　○　ワークシート　　○　アンケート用紙（必要に応じて） ○　資料　　○　名札

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　５分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク （簡単な交流・自己紹介）	・ねらい、流れ等について説明する。 ・３つの約束を守るように周知する。 ・参加者の緊張をほぐす。	名札 ３つの約束
展 開　15 分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・普段の子どもの様子から成長を感じることを書く。 ・グループをつくり、書いたことを共有する。	◎エピソードのように普段の子どものできているところに目を向けることで、成長を感じることができるという視点をもつことをねらいとする。 ・後半で分類をするため、可能であれば複数書いてもらう。 ・記入したことを参加者同士で共有することで、自分では気づけなかった視点や子どもの姿に気づくことができるようにする。	ワークシート
５分	資料紹介 ・非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。	・「非認知能力」の基礎的なことを伝えることで、次の３つの力に分ける活動がスムーズに行うことができるようにする。	資料１ 資料２
15 分～20 分	ワーク２ ・子どもの成長を感じる様子から非認知能力について書く。 ・グループをつくり、書いたことを共有する。	◎子どもの成長を感じる様子からどのような「非認知能力」に結びついているのかを参加者が気づくことをねらいとする。 ・分かる部分から記入するように声をかける。分からない部分がある人には、共有のときに他の参加者から意見をもらうようにする。 ・必ずしも１つの力ではなく、複数の力に結びつくこともあることを伝える。 ・何の力か悩んでいる人には、見方を変えて他にどんな力に結びつきそうか声掛けをする。 ・記入したことを参加者同士で共有することで、他の参加者からのコメントで他の力にも結びつける違った視点を得られるようにする。 ・グループで違った視点が出ない場合には、ファシリテーターからアドバイスをする。	ワークシート
５分	資料紹介 ・非認知能力について基礎的な内容を学ぶ。	・「非認知能力」を伸ばしていくためには、プロセスを重視することの大切さを伝え、大人の関わりの大切さにも気づくようにする。 ・参加者や周りの大人のこれまでの関わりのすばらしさを承認する。	資料３
まとめ ５分～10 分	ふりかえり ・ワークを通じての気づきや感想をに書き込む。	・話し合いの中で出た印象に残ったことや思ったことをワークシートに書き込むことで活動を振り返り、自分自身の意識の変化や新たな気づきを認識し、実践意欲を高めることができるようにする。 ・さらに学びたい方のために、「非認知能力レンズ」研修のチラシを配り、情報提供する。	ワークシート 研修のチラシ

【子どもの成長を振り返ろう】

“非認知能力”って何だろう？　子どもたちに育みたい“非認知能力”について考えてみましょう。

エピソード

Ａさんは５歳の息子のＢ君と一緒に近所の公園に遊びに行きました。
公園に着くと、Ｂ君の友達のＣ君がいて、２人は仲良く遊び始めました。
初めはジャングルジム、次にすべり台、最後は砂場で遊んでいました。
その様子を見ながらＡさんは、Ｂ君の小さい頃を思い出していました。

Ａさん「ジャングルジムは初めは怖がってたけど、今は一番上まで登れるようになったなぁ。
すべり台は順番を守ってる。砂場では友達に『スコップを貸して』と言うことができてる。
いろいろ心配することもあったけど、Ｂ君も成長したなぁ。」

Work 1　Ａさんのように、ご自身のお子さんの成長を感じる姿や行動を思い出してみましょう。

Work 2　お子さんの成長を感じる姿・行動は、どの非認知能力と関係がありそうですか。

○「自分を高める力」　（例：怖がっていたけど、ジャングルジムに挑戦した）

○「自分と向き合う力」（例：すべり台の順番を意識することができる）

○「他者とつながる力」（例：「スコップを貸して」って友達に伝えられる）

Work 3　気づきや感想（振り返り）

Ⅲ-１　早ね早おき朝ごはんで　元気アップ大作戦！

対象：小学校低学年の子どもをもつ保護者
時間：６０分程度

ねらい	○　子どもの基本的生活習慣を振り返り、子どもの健やかな成長には生活リズムを整えることが重要であることに気付く。そして、今後どのような点を続けて、どのような点を改善していくとよりよいかを、参加者相互の話合いから考える。
実施のポイント（評価など）	○　より健康的な生活習慣を維持・改善するために意識したいことや、気をつけていきたいことについて考えることができる。 ○　子どもに伝わる声かけや、子どもを尊重した関わりについて考えることができる。
事前準備	○　あらかじめ４～５人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○アンケート用紙（必要に応じて）　○　名札

時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導 入　１０分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク (自己紹介)	・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・自己紹介により互いに親近感をもつことができるようにする。	名札 ３つの約束
展 開　２０分	ワーク１ ・エピソードをもとに、グループで話し合う。 ・子どもの朝の様子を振り返り、グループで話し合う。 ・グループの意見を発表し、全体で共有する。	◎子ども自身の生活習慣や心身の状態を振り返り、原因について考えることで、生活習慣を維持・改善するためにどのようなことが大切か気付くことをねらいとする。 ・エピソードを読み、登場人物の体調が良くない原因を考え、気付いたことをワークシートに書いて、グループ内で発表する。 ・子どもの朝の様子を振り返り、気付いたことをワークシートに書いて、グループ内で発表する。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	ワークシート
１５分	ワーク２ ・資料１を読む。 ・生活リズムを整えるために意識していることや気をつけていることをグループで話し合う。 ・グループの意見を発表し、全体で共有する。	◎基本的な生活習慣を確立するための重要ポイントを確認したり、それぞれの家庭で大切にしていることを紹介し合ったりすることで、生活リズムの見直しには様々な視点があることに気付くことをねらいとする。 ・生活リズムを整えるために意識していることや気をつけていることをワークシートに書いて、グループ内で発表する。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	ワークシート 資料１
５分	資料紹介 ・資料２を読む。	・資料２を読み、子どもの思いを尊重した関わりや、我が子や家庭の状況にあった工夫を続けることが大切であることを伝える。	資料２
まとめ　１０分	ふりかえり ・参考になったことや気づいたことを記入する。 ・数名発表し、全体で共有する。	・今日の気づきをワークシートに書いて、何人かの方に感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・ファシリテーターは、発表内容に関連したコメントをし、まとめる。	ワークシート

Ⅲ-１　早ね早おき朝ごはんで　元気アップ大作戦！

【 エピソード 】　大きなあくび大丈夫かな…？

まさお君は、小学校２年生。最近、朝の目覚めが悪いようです。家の人に毎日、「まさお、早く起きないと学校に遅れるよ。」と言われています。まさお君は、とっても眠そうで、あくびをしています。目をこすりながら食事に着替え。急いで家を飛び出していきました。学校に着いても少し元気のない様子。勉強や運動も頑張ろうと思っているのに、午前中の授業からあくびが出て、時々ウトウトしてしまうこともあります。

ワーク１　子どもの朝の様子をふりかえろう

● なぜ、まさお君は、朝、目覚めが悪いのか、午前中の授業からあくびをしたりウトウトしたりしてしまうのか、原因を考えてみましょう。そして、気付いたことを皆さんで意見交換しましょう。

気付いたことは・・・

● あなたのお子さんの朝の様子を思い出してみましょう。気付いたことをみなさんで意見交換しましょう。

気付いたことは・・・

ワーク２

- 子どもの生活リズムを整えるために、普段の生活の中で意識していることや、気を付けていることを紹介し合いましょう。

例）・土日も平日と同じ時間に起きるよう声をかけている。
・朝ごはんが食べやすくなるよう、おにぎりなどをつくっている。
・９時以降は、ゲームなどはしないというルールをつくり、家族みんなで守っている。

ふりかえり

- 今日の学習を振り返って、参考になったことや気付いたことを記入しましょう。

よりよい生活習慣を身に付けるためにチャレンジ！！

Ⅲ-1 資料１

「早ね早おき朝ごはん」

～家族でできることからはじめましょう～

１ いつも決まった時刻に起きましょう。

前日、寝るのが遅くなっても、いつもと同じ時刻に起きることが大切です。生活リズムが整うことで、子どもは心身ともに安定して、毎日の生活や遊びに意欲的に取り組めるようになります。

２ 朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

人間の持っている体内時計は、１日 25 時間です。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、１日 24 時間に調節されます。

３ 朝ごはんを食べる習慣をきちんとつけましょう。

朝起きた時、頭がぼーっとしてしまうのは、体温が下がっているためです。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、脳の働きも活活発になります。

４ 日中は、外で体を動かしましょう。

散歩や遊具遊びなど、外に出て、友だちとしっかり遊びましょう。また、体を動かすことで、夜ぐっすり眠れます。

空欄に時計の針やルールを記入して、冷蔵庫などにはって御活用ください。

５ 電子メディアと上手につきあうルールを親子で一緒に作りましょう。

電子メディアに長い時間接していると、脳に非常に強い刺激を与え、強い刺激にしか反応しなくなります。応答がないことが当たり前になり、コミュニケーション能力の発達に影響を及ぼすこともあります。電子メディアと上手につきあいましょう。

例■わが家のルール■
食事中はノーテレビ
ゲームは一日一時間まで
水曜日はノーテレビデー
など

■わが家のルール■

６ 寝る１時間前から、強い光をさけましょう。

電子メディアや強い照明など、光や音の刺激は、脳を目覚めさせます。就寝前に脳を休ませると、ぐっすり眠れます。

７ 歯みがきをして寝る習慣を身につけましょう。

就寝中は、唾液の量が減るので、口の中はむし歯になりやすい環境になります。親子で一緒に楽しく歯みがきをするのもいいですね。

８ いつも決まった時刻に寝かしつけましょう。

幼児期からきちんと寝かしつけると、朝方の生活ができるようになります。枕元でお話をしたり、絵本を読んだりして、眠りに入れるようにするのもいいですね。

個人差はありますが、幼児期の理想的な総睡眠時間は、１～３歳児で 12～14 時間、３～５歳児で 11～13 時間というデータがあります。

Ⅲ－1

資料２　我が子にあった工夫を

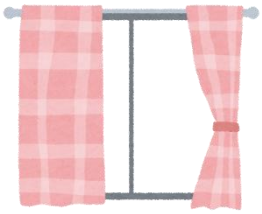
「早寝早起き朝ご飯、頭ではよく分かってる。でも出来ないから困ってるの・・・。」「毎日が大変すぎる、子どもが言うことを聞いてくれない。」「忙しすぎてついイライラしてしまう。」そんな方もいらっしゃるのではないでしょうか。

そんなときは、子どもをよく観察したり、子どもにあわせて少し待ったりしてみると、新たな発見があるかもしれません。なぜなら、子どもも自分の意志を持っていて、成長したい、自律したい、と願っているからです。しかしもちろん、まだ生まれてから数年しか経っていない、児童期の子どもたちは、やり方が分からなかったり、自分でコントロールできなかったりすることもあります。だからこそ大人はそんな子どもの思いを尊重し、自分で出来るようになるためのお手伝いをしていけたらいいですね。

例えば・・・

なかなか起きてこないとき

部屋のカーテンを開けてみる

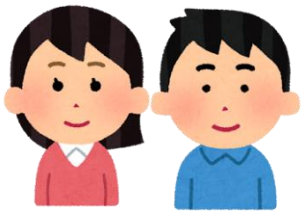


なかなかご飯を食べないとき

おにぎりにしてみる

なかなかお風呂に入らないとき

少し我慢して待ってみる



など、どうしたら子どもが自分でしようとするか、という視点で考えてみると上手くいくこともあるかもしれません。いつもわが子を見ていらっしゃるお家の方は、わが子のことを一番大切に思っていて、わが子にとって何が良いか、いつも考えてこられてきたことと思います。そんなお家の方（あなた）だからこそ、わが子や、ご家庭の状況にあった工夫を続けてみてください。

Ⅲ-2 約束やルールを守る力、どうやって育てるの？

対象：幼児期の子どもをもつ保護者
時間：６０分程度

ねらい	○　子どもの約束やルールを守る力を育てるために、親として日常の関わりの中で大切にしたいポイントについて考える。		
実施のポイント（評価など）	○　子どもと約束やルールをつくるときに心がけるべきポイントや、ルールを尊重し順守するためのポイントについて考えることができる。 ○　約束やルールを守る力を育てるためには、土台として子どもの自己肯定感を育むことが大切であることについて考えることができる。		
事前準備	○　あらかじめ４～５人のグループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　ワークシート　○　アンケート用紙（必要に応じて）　○　名札		
時　間	学習活動	学習活動のねらい（◎）とポイント（・）	準備物
導　入　10分	・ワークの趣旨説明 ・３つの約束 ・アイスブレイク（自己紹介）	・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・自己紹介では、「子育てをしていて最近おもしろかったこと」について話すことにし、互いに親近感がもてるようにする。	名札 ３つの約束
展　開　15分	ワーク１ ・それぞれの家庭にある約束やルールを記入し、グループ内で発表する。 ・約束やルールを守ることについて、できていることと、困っていることをワークシートに記入し、グループ内で発表する。	◎約束やルールを守るということについて、子どもの生活を振り返り、できていることと、困っていることについて考えることをねらいとする。 ・成長している姿を少し多く話題に取り上げることで、話しやすい雰囲気で進めていくことができるようにする。	ワークシート
15分	ワーク２ ・家庭で約束やルールをつくるときに工夫したり、気をつけたりしていることを記入し、グループで話し合う。 ・グループの意見を発表し、全体で共有する。	◎約束やルールをつくるときに工夫したり、気をつけたりしていることをお互いに紹介し合うことを通して、自分の考えを再認識したり、新たな気付きが得られたりすることをねらいとする。 ・子どもが約束やルールを大切に思い、守っていけるようにするために大切なことについて、参加者同士の交流を通して再認識したり、新たな気付きを得たりすることができるようにする。	ワークシート
5分	資料紹介 ・資料１・２の説明を聞く。	◎資料１・２を読み、約束やルールをつくるときに心がけたいポイントや、ルールを守る力を育むための土台ついて知ることをねらいとする。 ・資料１から、子どもと一緒にルールを決めるためのポイントに気付くようにする。 ・資料２から、子どもが約束やルールを守る力を育む土台として、「あなたは大切な存在」という気持ちを伝えて自己肯定感を大切にすることに気付くようにする。	資料１ 資料２
まとめ　15分	ふりかえり ・約束やルールを守る力を育てるために取り組んでみたいことについて書く。 ・グループ内で発表し、共有する。	・各家庭の状況を踏まえながら、子どもの約束やルールを守る力の育成をめざした具体的な取組を考えることで、実践に向けた意欲につなげる。 ・書き込み後、時間があればグループ内で紹介し合う。ファシリテーターは、発表内容について価値づけをする。 ・家庭で約束やルールを守って生活することが将来の社会での法令順守につながることや、学校や地域など社会で学んだことが、家庭で活かされることを伝え、まとめとする。	ワークシート

Ⅲ-2 約束やルールを守る力、どうやって育てるの？

ワーク１

● 約束やルールを守ることについて、ご家庭でのお子さんの様子を語り合いましょう。

① ご家庭にどんな約束やルールがありますか？

例：帰ってきたら自分で宿題をする。
寝る前に次の日の準備をする。
おやつは３時に食べる。　など

② 「こんなことができる」または「こんなことで困っている」ということを出し合いましょう。

例：朝、自分で時計を見て出発できる。

例：ゲームの時間の約束を守れない。

こんなことができる

こんなことで困っている

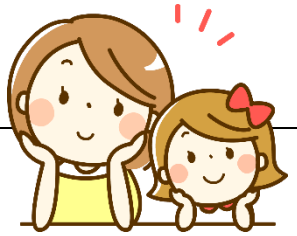
ワーク２

- 家で約束やルールをつくるときに工夫したり、気を付けていることはどのようなことですか。
  また、お子さんがその約束やルールを大切に思い、守っていけるようにするために、どのようなことをしていますか。

ふりかえり

- 約束やルールを守る力を育てるために取り組んでみようと思ったことを書いてみましょう。

Ⅲ-2 資料１



子どもがルールを守るようになる２つのポイント

ポイント① 一緒にルールメイキングする

児童期になると対話したり、話し合ったりして一緒にルールを決められるようになるため、ぜひ少しずつ一緒に考えて、ルールを作ってみてください。一度決めたルールがうまくいかなかった時は、新しいルールを作り直したり、お試し期間を設けたりすることも大切です。ゲームやタブレットを使わない時は引き出しやボックスなどに入れて、見えないようにするのも有効です。視界に入るところに置いておくと、「やりたい」と思うきっかけになることがあります。

ポイント② 決めたルールに対して子どもの合意を取る

ルールメイキングする時に大人が怒っていると、子どもは圧を感じて合意せざるを得ないこともあります。決めたルールに子どもが納得していないと、結局またルールを守れなくなることがあります。話し合いをするときには、子どもが話したいと思えるような心理的安全性の高い雰囲気をつくることが大切です。

子どもがルールを守れなかったとき・・・

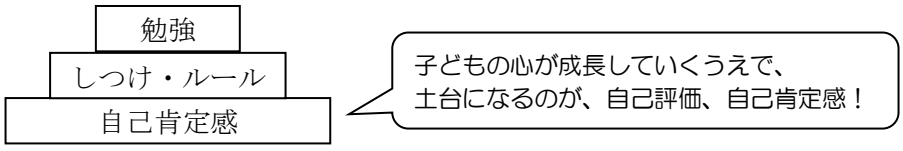
決められたことを守ることは大切ですが、守れないことも必ず出てくると思います。ルールを守れなかった時、それを素直に言っても怒られない、**守れるように伴走してくれる**という信頼関係を親子で作っておくことは、長い目で見ると大切なことです。中学生くらいからは、児童期にはやらなかったような危険なことをやってみたくなることがあります。そんな時も親子の信頼関係ができていれば、きちんと打ち明けてくれることでしょう。その先の人生において、子どもが困ったり悩んだりした時に、正直に話してくれるようになるよう、今から考えていきたいですね。

出典：『「まだ宿題してないの？」「いつまでゲームしているの？」毎日同じ声かけにうんざり。モンテッソーリ流、子どもがルールを守るようになる２つの鉄則とは』（小学館 HugKum）
https://hugkum.sho.jp/616124

Ⅲ-2 資料２

しつけ、勉強のことだけ問題にして、叱れば叱るほど、逆に身につかなくなる

○「どうせ自分なんか役に立たない人間だ」としか思えない子どもが、どうして勉強に意欲的に取り組んだり、社会のルールを積極的に守ろうとできるでしょう。「自分なんか、どうせ生きている価値がない」と、固く思い込んでいる子どもが、どうして主体的に自分の人生を前向きに生き抜いていけるでしょう。問題は、この「土台」なんです。



○叱れば叱るほど悪循環、言えば言うほど逆効果になっている子を見たときには、「この子の問題は、表面的には勉強をやる気がない、ルールを守らないというように見えるけれども、実は、この自己評価（自己肯定感・・・注）が低くなっているんじゃないかな」と気づいて、もう一度、この土台から育て直す。（中略）「あなたは大切な人間なんだよ」「生まれてきてよかったんだよ」「大好きだよ」という気持ちを、しっかり伝えていく。そうして、もう一度、この土台から育て直していけば、そういう子は、少しずつルールも守れるようになるし、また勉強の意欲もわいてくるということなのですね。

出典：『子育てハッピーセミナー』（明橋大二／１万年堂／2008／p.25、33、50-52）

Ⅲ－３　ふりかえろう・・子どもとの接し方

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：50分程度

ねらい	子どもとの接し方を振り返ることにより、子どもの人権について考える。		
実施のポイント（評価など）	○　子どもの気持ちになるように役割演技をし、自分の言動を振り返ることができる。 ○　他の人が考えている「理由」をたくさん聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることができる。		
事前準備	○　３人（又は４人）組になれる席の配置をする。全員が立てるだけのスペースを空けておく。 ○　資料　　○　筆記用具		
時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・仲良し同士ばかりが一緒にならないようにアイスブレイクを行い、３～４人のグループをつくる。	
展　開　10分	ワーク１ ・エピソード①を読む。 ・役割演技をする。 ・感じたことを書く。 ・グループで話し合う。 ・何人か発表する。	◎日頃の親の言動で、子どもを傷付けることもあることに気付くことをねらいとする。 （１グループに５人以上の場合は、観察役の人数を増やす。） ※役割演技は、その場の雰囲気によって内容を自由にしてもよい。 ・それぞれの役の立場で感想を書き、話し合うよう伝える。 ・最後に、「子どもを、・・だからと決めつけて見ていることはないか。」ということを問いかける。	
10分	・エピソード②を読む。 ・春男の気持ちを考え、シートに書く。 ・考えた言葉を紹介し話し合う。 ・何人か発表する。	・グループで春男の気持ちについて話し合う。 ・「真由美をほめているだけなのに、春男がとてもつらい」「友達ばかりをほめることも同じ」「片方をほめることは、もう一方は比べられていると感じている」ことをみんなで確かめ、最後にねらいを共有する。	
20分	ワーク２ ・自分の思いをシートに○を付ける。 ・ディレンマ・ゲームをする。	◎他の人の意見を聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることをねらいとする。 ・意見が割れている項目をいくつか選んで、ディレンマ・ゲームを行う。 ・時間がある場合には、すべての項目を行う。	資料
まとめ　5分	ふりかえり ・資料の説明を聞く。 ・全体に関する感想を出し合う。 ・ふりかえりを書く。 ・何人か発表する。	・子どもの人権に関わるものがたくさんあることに気付いてもらうよう説明する。 ・ふりかえりでは、今後取り組もうとすることを書き、何人かに発表してもらうことにより、考えを共有し、実際の行動へと促すようにする。 ・最後に、「家庭が、子どもの人権感覚をはぐくむ大切な場である」ことを伝える。	

※　実施時間の関係から、ワーク１のみ又はワーク２のみの実施も可能である。

Ⅲ－３ ふりかえろう・・子どもとの接し方

ワーク１

【エピソード①】

優しくてのんびりしている兄の春男（４年生）、活発で元気いっぱいの妹の真由美（３年生）がいます。春男がコンピュータゲームをしています。真由美が「私にもやらせて。」と言ってきました。ちょうどいいところなので春男は「今いいところだからちょっと待ってよ・・。」と言いましたが、真由美は「ねえ、替わってよう・・・。」と何度も言うので言い争いになりました。そこへ母親がやってきて、

母　親「もう、お兄ちゃんだから真由美に替わってあげなさい。」
春　男「もうすぐクリアできるのにぃー・・。もうちょっと待ってよー・・。」
母　親「どうせずっとやってたんでしょ。あなたお兄ちゃんでしょ。替わってあげなさい。」
春　男「なんで『お兄ちゃんお兄ちゃん』って・・いっつもぼくばっかりしかられるんだよー・・しかたないなあ・・。」

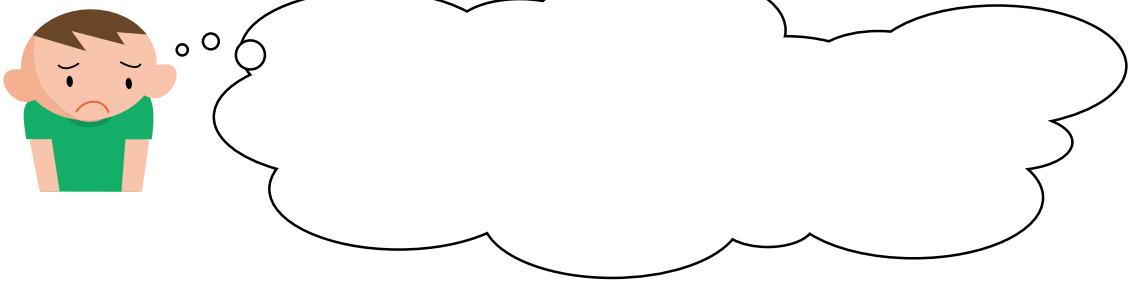
● **①の　　の部分を、母親役と春男役と観察役（１～２名）になって演技してみましょう。**

役をして、どんなことを感じましたか？

【エピソード②】

母親と春男と真由美の３人で晩ご飯を食べています。
真由美「お母さん、真由美また100点とったんよ。これで５回連続！！」
母　親「すごいなあ。やっぱり真由美はよう勉強するなあ。次も頑張って。」
真由美「うん。それから、体育で縄跳びもクラスで一番たくさん跳べたんよ。」
母　親「へーー、真由美は何でも出来るなあ。やっぱり私に似たのねえ。」
母　親「そういえば、誠君（春男の友達）もいっつも100点なんだって・・。」
春男は、うつむきながらご飯を食べています。

この時の春男の気持ちは・・。



ワーク２　～子どもの人権を意識した視点から～

● 子育てについての考え方は、まさに様々です。あなたはどう思いますか？

	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えば思わない	思わない
①子どもの日記や手紙を勝手に読んでもよい。				
②子どもの友達づきあいにはいつも気を配る。				
③宿題をするまで晩ご飯を食べさせない。				
④「男は男らしく」「女は女らしく」育てたい。				
⑤携帯電話のアクセスを制限してもよい。				
⑥危ないと思うことは何もさせない。				
⑦ほめることが大切なので叱ることはない。				
⑧親が子どもの服装や髪型を決めてもよい。				
⑨いじめは、いじめられる方にも原因がある。				
⑩しつけをするためには、たたくこともある。				

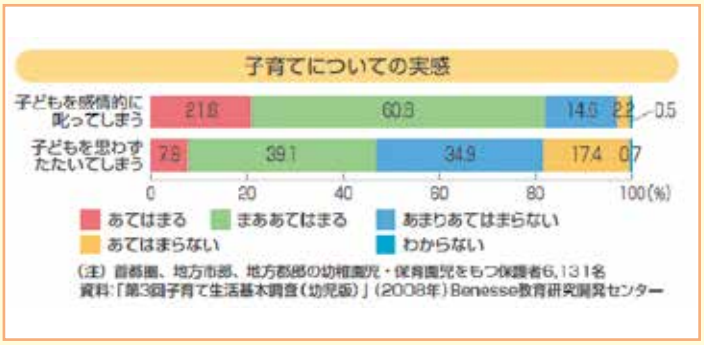
参考：人権教育指導資料Ⅲワークショップ㊦「あなたの意見 子どもの意見」

資料１

感情にまかせて叱ることとしつけとはちがう

子どもの心や身体を傷付けるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性もあります。

※児童虐待に気付いたら、通報の義務があります。



資料２　児童虐待以外にも、子どもの人権に関わることにはこんなものがあります。

例：いじめ、家庭内のＤＶを見（させ）る、ネット・ケータイによるいじめや犯罪、親の生活時間に子どもを合わせる、習い事の強制　など

ふりかえり

● これから、気を付けようと思ったことを一つ書きましょう。

ディレンマ・ゲーム

自分自身の意見を発表し、他人の意見を傾聴し、新たな理解に照らして意見を交換するように促すための方法です。様々な変形が可能です。

【進め方】

（１）　取り上げている問題､例えば「表現の自由にはいかなる制限もあるべきではない」というような問題に関連する三つか四つの対立する意見を用意します。

（２）　チョーク又はテープで床に線を引きます。

（３）　線の右側は意見に賛成であることを示し、左側は反対であることを示すことを説明します。その線からの距離が賛成ないしは反対の程度を示し、距離が大きければ大きいほど、賛成や反対の程度が高いことになります。部屋の両壁が最高限度となります。線上に立つのはその人は特に意見がないことを示します。

（４）　最初の意見を読みます。その意見についての自分の見解を示すように線のどちら側かに立ってもらいます。

（５）　自分たちがその場所に立っている理由を話すように促します。

（６）　話したいと思う人には誰でも発言してもらいます。その後、立つ場所を変えたいと思う人があるかどうか尋ねます。

（７）　移動したいと思う人たちが移動し終えたら、その人たちに移動した理由を言ってもらいます。

Ⅲ－４ 困ったことへの対処法

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：60分

ねらい	子どもをめぐる様々なトラブルに適切に対応することができるよう、その対処法を考え合うとともに、日頃から、保護者・先生・地域住民とのつながりを深めておくことの重要性に気付く。
実施のポイント（評価など）	○　トラブルに対する不安感を軽減することができる。 ○　トラブルの対処法の幅を広げることができる。 ○　周囲の協力を得ながら対処しようとする意欲を高めることができる。
事前準備	○　あらかじめ６人程度のグループに分かれておく。 ○　役割分担をする。（進行・記録・発表） ○　助言者をお願いできる場合は、事前に打合せをしておく。 ○　筆記用具

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介	・自己紹介では、保護者や子どもの名前、気がかりな事などについて話をすることで、悩みを共有しようとする雰囲気づくりをする。 ・特定の参加者が批判されないよう留意する。	
展　開　15分	ワーク１ ・エピソード文を読む。 ・ロールプレイを行う。 ・２人の気持ちを考える。（個人で記入し、その後グループで協議）	◎登場人物の心情を想像することで、子どもの立場に立った接し方についてみんなで考えることをねらいとする。 ・太郎役、保護者役を決め、ロールプレイを行う。（２名）他の４名は、保護者の声かけの仕方と効果を観察する。 ・子ども役は、どう聞かれると話しやすいかの感想を述べ、つらい思いの子どもに、どう対応するのが効果的かを考える。（保護者の接し方） ・わが子を大切に思うと同時に、どうすればいいかとまどってしまう保護者の気持ちにふれる。	役割分担表
15分	ワーク２ ○各自での作業 ・解決方法を選択する。 ・後の展開を想像する。 ・後日、話を聞かされた、次郎の保護者の対応について考える。 ○グループ協議 ・各自の作業で記入したことを発表する。 ・意見交流	◎事例への対処法を考えることで、トラブルへの対処法について幅を広げることをねらいとする。 ・方法は複数選択可とし、その場合は、順番も考える。 ・両方の保護者の気持ちを想像しながら、対応を考えられるようにする。 ・どの解決方法にも、長所・短所があることに気付く。 ・人間関係の親密度により、効果が異なることに気付く。 ・加害者的立場となった時の対応法についても話し合う。	
15分	ワーク３ ○グループ協議 ・想定事例について、ワーク２をもとに、対応方法を考える。 ・日頃から、必要なことについて話し合う。	◎他の場合の対応方法や日頃から必要なことについて考えることで、周囲の協力を得ながら対処する必要性について気付くことをねらいとする。 ・参加者の状況を配慮しながら、ファシリテーターが、取り扱う想定事例を選択しておく。 ・ワーク２の対処法を選択したり、組み合わせたりしながら、事例の特性に応じた対応方法を考える。 ・周囲の支援が効果的であることと、保護者・先生・地域との日常のつながりが重要であることを確認する。	
まとめ　10分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・発表し合い、共有する。	・資料を紹介し、みんな悩みをかかえていること、地域とのつながりがある人は不安が少ないことを伝える。 ・子育てにトラブルはつきもので、心配せず自信をもって、いざとなったら１人で悩まず、周囲に援助を求めることが大切であることを伝える。	資料

Ⅲ－4 困ったことへの対処法

子どもが成長するにつれて、活動範囲が広がり、交友関係も広がってきますね。すると保護者としては、今までとは違った形の「困ったなぁ…。」と感じる事態に遭遇することも増えてきます。ここでは、子育てに係る様々な問題への対処法について、みなさんで考えましょう。

エピソードの事例をもとにして、「困った事態に直面した子どもにどう接していけばいいか。」「どう解決していけばいいか。」について話し合いましょう。

【エピソード】「もう学校へ行きたくない」

小学校３年生の太郎君。保護者から見るととても優しい子ではありますが、少々気が小さくて、自分の思いをはっきりと言いにくいことが気がかりでした。でも、毎日元気に学校へ出かけていく姿をみて、まあ楽しくやっているのだろうと安心していましたが、ある日、「もう学校へ行きたくない。」と泣いて帰ってきました。いくら理由を尋ねても話したがりません。

～業間休み、ドッジボールに入れてもらおうと、じっと長い間様子を見守り、やっとのことで勇気を出して「入れて」とお願いしたところ、次郎君に「人数が合わなくなるからダメ」と言われてしまったようです。～

ワーク１ ★ 泣いているばかりの太郎君。どんな声かけをしていけば、理由を話してくれるでしょう。また、理由を聞いた保護者の気持ちは？

- ロールプレイに挑戦！
  - ・グループの中で、太郎君役と保護者役を決めて、役割演技をしてみましょう。
  - ・二人の役以外の方は、やりとりを見て、感じたことを後で話し合いましょう。

- 「太郎君の気持ち」「保護者の気持ち」について話し合いましょう！

太郎君の気持ち	保護者の気持ち

ワーク２　★ 太郎君の問題を解決するために、どう対応していけば良いでしょう？

● あなたならどうしますか？

□太郎君との話で収める。
□家族で相談する。
□次郎君の家へ電話する。
□担任の先生へ連絡する。
□周りの保護者に相談する。
□その他（　　）

● その後の展開を想像してみましょう。

● 後日、太郎君のことを知らされた次郎君の保護者はどうしたらよいでしょう？

ワーク３

● エピソード以外の事例についても、対応方法を自由に話し合い、日頃から心がけておくことについてグループでまとめましょう。

＜想定される困った事例＞

○家でのくらしの中で
・テレビやゲームに夢中で、やるべきことをしようとしない…。
・急に反抗的になって、言うことを聞かなくなってしまって…。

○学校や地域でのくらしの中で
・友達に、学用品をこわされてしまって…。
・ふざけていて、友達にけがをさせてしまって…。
・友達に誘われて、一緒に万引きをしてしまって…。

日頃から、こんなことをしておけば！
・
・

ふりかえり

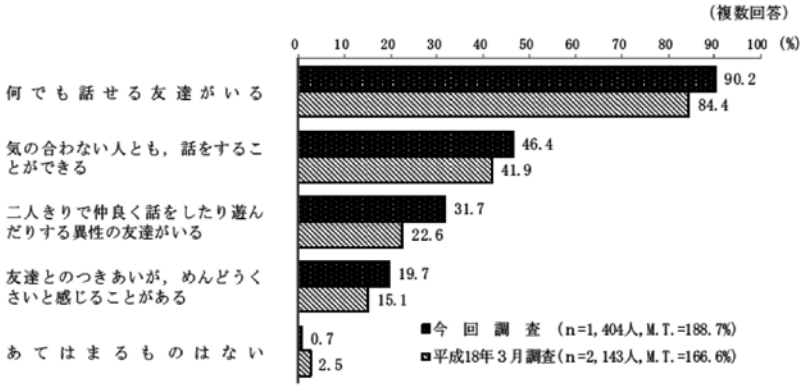
● このワークを通して、「気付いたこと」「やってみようと思ったこと」を書きしょう。

Ⅲ－4

1　友達付き合いについて

問８〔カード 10〕友達付き合いについて，この中であなたにあてはまるものをいくつでもあげてください。（M. A.）

図Ⅱ－1－3－1　友達付き合いについて



友達付き合いについて聞いたところ，「何でも話せる友達がいる」を挙げた者の割合が 90.2%と最も高く，以下，「気の合わない人とも，話をすることができる」（46.4%），「二人きりで仲良く話をしたり遊んだりする異性の友達がいる」（31.7%），「友達とのつきあいが，めんどうくさいと感じることがある」（19.7%）の順となっている。（複数回答）

平成25年度小学生・中学生の意識に関する調査

★保護者に相談する2大定番とは？

【図T-11】保護者に相談すること（男子全体,N=618,複数回答,%）

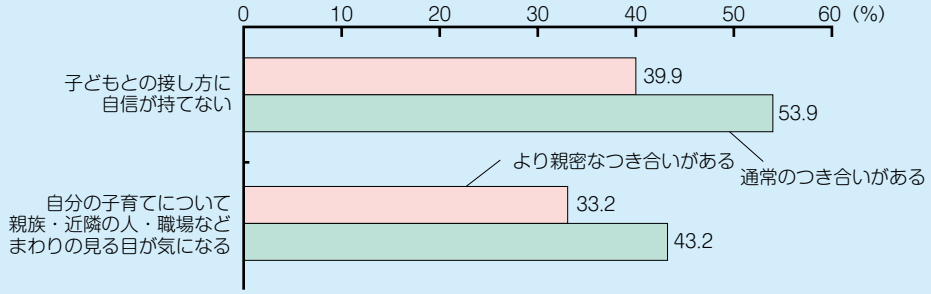
【図T-12】保護者に相談すること（女子全体,N=618,複数回答,%）

学研教育総合研究所　小学生白書Web版　2013年３月調査

子育て支援に関する地域への期待

第2-2-10図　地域とより親密な付き合いのある人は子育てへの不安が少ない

子育てを通じた付き合い別　子育ての不安や悩み



（備考）1. 厚生労働省「子育て支援策等に関する調査」(2003年)により作成。
2. 子育ての不安や悩みに関して「子どもとの接し方に自信が持てない」および「自分の子育てについて、親族・近隣の人・職場などまわりの見る目が気になる」という問について、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した人の子どもを通じたつき合い程度別（「より親密なつき合いがある」または「通常のつき合いがある」）の割合。
3. 上記2.で、「より親密なつき合いがある」は、選択肢では「子どもを預けられる人がいる」、「子どもをしかったり、注意してくれる人がいる」または「子どもを連れて、一緒に遊びや旅行に出かける人がいる」と回答した人を、また、「通常のつき合いがある」は、選択肢では「保育所や幼稚園の送り迎え、近所での買い物などの際に、あいさつをする程度の人がいる」、「子ども同士を遊ばせながら、立ち話をする程度の人がいる」、「子どもを連れて家を行き来する人がいる」または「子育ての悩みを相談できる人がいる」と回答した人を言う。
4. 回答者は、全国の未就学児を持つ母親1,765人。

出典：平成19年度版国民生活白書より

参考資料「平成22年度版家庭教育手帳」（文部科学省）
○乳幼児編　ドキドキ子育て
○小学生（低学年～中学年）編　ワクワク子育て
○小学生（高学年）～中学生編　イキイキ子育て

→県教育庁生涯学習課からダウンロードできます。
http://www.pref.okayama.jp/soshiki/detail.html?lif_id=32058

Ⅲ－5 気づいてますか？　子どものサイン！

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度

ねらい	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る。
実施のポイント（評価など）	○　子どものＳＯＳやストレスサインに気づいた際の保護者としての対応の仕方を考えることができる。 ○　子どものＳＯＳやストレスサインに気づける保護者になるための日頃からのかかわり方の留意点を考えることができる。
事前準備	○　あらかじめ４～６人のグループに分かれておく。 （グループ編成は、参加対象を考えて編成し、仲のよい人ばかりで構成されないよう配慮する。） ○　時計　○　筆記用具　○　付せん紙　○　模造紙　○　マジック　○　資料 ○　ワークシート

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク （自己紹介）	・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。	筆記用具
展　開　10分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・エピソードから考えたことをワークシートに記入し、話し合う。	◎エピソードをもとに、子どものサインに気づくポイントと対応について考えていくことをねらいとする。 ・グループごとに進行役を決めて、交流し合う。	
15分	ワーク２ ・参加者自身の経験をもとにワークシートに書き込み、グループ内で話し合う。	◎子どものＳＯＳやストレスサインに気づいた時の保護者の対応について考えていくことをねらいとする。 ・子どものどんな行動や変化がサインなのかを考える。また、それらを解消するための保護者の対応についても考える。 ・書き込みが終わったら、進行役を中心に自由に話し合う。	
20分	ワーク３ ・進行役はテーマを読み上げる。 ・書き込んだ内容をもとに、グループ内で話し合う。 ・グループの意見を発表する。	◎子どものサインを見逃さない親になるために、日頃からの子どもとのかかわり方のポイントについて考えることをねらいとする。 ・書き込みが終わったら、付せん紙に1項目ずつ記入して自由に話し合う。 （項目を分類し、グルーピングしてもよい。） ・グループごとに出てきた主な意見を分類し、発表する。	付せん紙 模造紙 マジック
まとめ　10分	ふりかえり ・「わが家のオリジナルのチェックリスト」を作成する。 ・今日の学習で気づいたことを話し合う。	◎子どものサインを見抜くポイントを考えることで、日頃からの子どもとのかかわり方を考えることをねらいとする。 ・ストレスサインチェック表を紹介した後、自分で意識したい項目を考える。 ・項目の数はいくつでもよいことを伝える。 ・今日の感想を記入し、話し合う。	資料①
5分	ま　と　め ・資料を提示する。	・サインを見逃すといじめや不登校等へつながっていくケースもあるので、日頃からの家庭でのかかわり方や親同士が仲良く連携すること、情報交換をしていくことが大切なことを知らせる。また、困ったら学校（教職員）や相談機関等へ早めに相談し、一人で抱え込まないように対応することも伝える。	資料②

Ⅲ－5 気づいてますか？　子どものサイン

【エピソード】

　A子さんは小学３年生の子どもをもつお母さんです。
以前は家に帰ると学校や友達の話をよくしていた子どもが、ここ最近は友達と遊びに行く回数も少なくなり、なんだかそわそわ落ち着きがなくなった気がします。心配になったA子さんは「学校で、なんかあったん？」と聞いても、「別に」とそっけない返事が返ってくるばかり。それ以上は話したがりません。学校から特に連絡はないし、気にしすぎなのかしら？
でも、もしかして･･･？ A子さんは、最近気がかりで仕方ありません。

ワーク１

● A子さんの「気がかり」についてどう思いますか。また、あなたなら、この「気がかり」にどう対応しますか？

ワーク２

● 子どものＳＯＳやストレスサインにどのようなものがありましたか。また、そのようなサインに気づいた時、あなたはどのような対応をしましたか。

こんなサインを発見！	対　応

ワーク３

● 子どものサインを見抜く親になるために、日頃から子どもとどんなかかわりをもてばよいでしょう。

ふりかえり

● 「わが家のオリジナルチェックリスト」を作りましょう！（いくつでも構いません。）

チェック項目
□
□
□

● 今日の学習で、印象に残ったことや気づいたことを書いてみましょう。

★もしかして？ ストレスサインチェック表

コミュニケーションをさける

- □ 家族との会話をさけるようになった
- □ 学校や友達の話をしなくなった
- □ 話をしている時に目が合わなくなった

友達関係の変化

- □ 友達関係が急にかわった
- □ 遊びにいく回数がへった

表情、感情が不安定

- □ 表情が険しくなった
- □ いらいらしたり、おどおどしたり、落ち着きがなくなった
- □ ささいなことで八つ当たりをしたり、感情の起伏が激しくなった

生活習慣の乱れ

- □ 「食欲が急に落ちた」または「過食気味になった」
- □ 夜更かしをしたり、急に寝起きが悪くなった
- □ 忘れ物が急に増えてきた

目に見える形で

- □ 持ち物が壊されたり、落書きをされたり、なくなったりするようになった
- □ 衣服の汚れが目立つようになった
- □ 理由のわからないアザやけががある
- □ 登校時間になると継続して体の不調をうったえることが増えた

暴力的、威圧的な行動

- □ 見覚えのない持ち物が増えた
- □ 家族に反抗的な態度をとるようになった
- □ 言葉遣いがあらくなったり、兄弟に暴力をふるうようになった
- □ 使い道がはっきりしないお金を欲しがるようになった

参　考：栃木県教育委員会「親学習プログラムアレンジ版」
岡山県「子どもたちの明るい未来のために～いじめに関する資料～」

Ⅲ－5 資料2

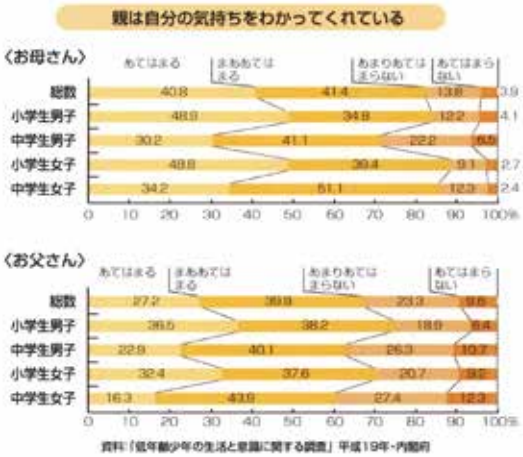
子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。

人は愛され理解されたがっている存在です。理解されないときの不満がたまるとキレることもあります。突然子どもがキレたとき、本人も親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、深い関心を払う、といった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。そして、不必要に攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長できるのです。

子どもが愛されていると実感できるコミュニケーションをする



子どもはSOSがうまく言えない。

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片づけず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談してみましょう。

心理的な問題による身体・行動のサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸・頭痛・発熱・倦怠感
行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー

子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない

見えますか、子どものサイン。

「普通の子」の「いきなり型」非行が増えていると言われています。しかし、一見「普通の子」でも、必ずその前にサインを発しているものです。それを親が見逃したり、気にはなっていても目を背けたりしていることが多いようです。

サインに気づいたときには、夫婦でじっくり話し合い、子どもと会話を交わす糸口を見つける努力をしましょう。子どもの問題行動には目をそらさず、必要なときには、勇気を出して、家庭教育相談・教育センター・警察の少年相談窓口・児童相談所などの相談機関や学校の先生・スクールカウンセラーに相談しましょう。

非行の前にあるサインの例

心身の不調を訴える
些細なことに過度に興奮する
周囲の人に攻撃的になる
服装やスタイルが突然派手になる
金遣いが荒くなり、高価なものを所持する
突然、成績が低下したり、登校を渋ったり、早退したりする

「いきなり型」非行の前にあるサインを見逃さない

引　用：文部科学省 家庭教育手帳 小学校（高学年）～中学生　P30～34
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/03040901.htm よりダウンロードできます。

Ⅲ－6　子どもの家庭学習について楽しく話し合おう！
～探そう魔法の言葉・技～

対象：小学生の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	家庭学習に関する子どもへの接し方を振り返り、親として理想のかかわり方を話し合う中で、子どものやる気が出る接し方について考える。
実施のポイント（評価など）	○「子どものやる気」という視点で今までに行ってきた自分のかかわり方を振り返ることができる。 ○ 子どもの家庭学習に対するやる気が出るかかわり方のポイントについて考えることができる。
事前準備	○ あらかじめ４～６人程度のグループをつくっておく。 ○ 役割分担をする。（進行・記録・発表） ○ 付せん紙（黄・青・赤）　○ マジック　○ 紙（模造紙）　○ 資料

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 ・自己紹介により、互いに親近感がもてるようにする。 ・自己紹介で「学習のことで子どもをほめたこと」を出し合い最近ほめた人から司会者、発表者と決める。	名札（黄付せん紙） マジック
展　開 5分	ワーク１ ・グループで話し合う。	◎グループメンバーの子どもの家庭学習の現状を共有することをねらいとする。 ・家庭学習の様子についてお互いに出し合う。	
15分	ワーク２ （ふだんの声かけ） ・青付せん紙に自分の声かけやかかわり方を書く。 ・グループの中で青付せん紙を貼りながら発表をする。 ・赤付せん紙に理想の声かけやかかわり方を書く。 ・グループの中で赤付せん紙を貼りながら発表をする。	◎今の自分（現実）の子どもがやる気の出るかかわり方について考えることをねらいとする。 ・「ゲームやネットをして家庭学習をしない子どもの絵」を見て、今の自分の声かけやかかわり方を出し合うようにする。 ・自分の声かけやかかわり方を、グループ内で発表し合う。 ・自分が子どもだったらやる気の出る「理想の親の声かけやかかわり方」（子どもの立場から）について考えるようにする。 ・理想の声かけやかかわり方をグループ内で発表し合う。	資料① 青付せん紙 付せんを貼る紙 赤付せん紙 模造紙
10分	ワーク３ ・他のグループの話し合いの紙を見て回る。	◎他のグループの意見を学ぶことにより、視野を広げることをねらいとする。 ・他のグループのいいと思った言葉やかかわり（赤付せん紙）に「いいね」印をつけていく。	
10分	ワーク４ ・ロールプレイングを行い「今のかかわり方（やる気をなくすものを選んで）」と「理想のかかわり方」の違いを体験する	◎「理想の声かけやかかわり方」がやる気をおこさせる疑似体験することをねらいとする。 ・親役、子ども役、ナレーターになり、「今のかかわり方（やる気をなくすものを選んで）」と「理想のかかわり方」を体験し、子どものやる気について考える。（子どもの気持ちを中心に考えさせる）	
まとめ 10分	ふりかえり ・今日の話し合いで参考になったことや感想をグループで話し合う。 ・グループで話し合ったことを全体に発表する。 ま　と　め	・特によいかかわり方は全体で紹介する。 ・ファシリテーターは「理想のかかわりは子どもの立場で考えることが大切である」ことに気づくことができるようにまとめる。 ・ファシリテーターは参加者が「子育てについて親同士で話し合うことは楽しいことである」ことに気づくことができるようにまとめる。	

Ⅲ－6

子どもの家庭学習について楽しく話し合おう！ ～探そう魔法の言葉・技～

ワーク１

● あなたの子どもの家庭学習の様子（時間、やり方など）について思い出してください。昨日の子どもの家庭学習の内容や時間について書いてください。

（昨日の子どもの家庭学習の内容や時間について書いてください。）

□ 子どもの家庭学習の様子（時間、やり方など）をグループで気軽に出し合いましょう。

ワーク２

● 資料１の絵を見て、「今のあなたの声かけやかかわり方」を青付せん紙に書いてください。

（青付せん紙）

□ 青付せん紙に書いた「今のあなたの声かけやかかわり方」をグループで気軽に出し合いましょう。

● 資料１の絵を見て、あなたが子どもだったらやる気の出る「理想の親の声かけやかかわり方」を考え、赤付せん紙に書いてください。

（赤付せん紙）

□ 赤付せん紙に書いた、あなたが子どもだったらやる気の出る「理想の親の声かけやかかわり方」をグループで気軽に出し合いましょう。

ワーク３

- 他の班の「子どもがやる気をだす理想の声かけやかかわり方」を見て回り、よいと思うものに「いいね」マークを付けましょう。

ワーク４

- 親役、子ども役、ナレーターに分かれて、ワーク２で出た「今の声かけやかかわり方（子どもがやる気をなくすものを選んで）」と「理想の声かけやかかわり方」を体験してみて子どもの立場で感じたこと（やる気）について話し合ってみましょう。

＜ワーク３・台本＞

【青付せん紙編】

＜ナレーター役＞
「○○さんは，勉強をしないといけないと思いながらもついついゲームをしていました。そこへ（お母さんorお父さん）がやってきて」
＜親役＞
「（青付せん紙の言葉）」
＜ナレーター役＞
「と，声かけをしました。○○さんにその時の気持ちをインタビューしてみます。」
＜○○さん＞
「そのときの気持ち（学習に対するやる気）」

【赤付せん紙編】

＜ナレーター役＞
「○○さんは，勉強をしないといけないと思いながらもついついゲームをしていました。そこへ（お母さんorお父さん）がやってきて」
＜親役＞
「（赤付せん紙の言葉）」
＜ナレーター役＞
「と，声かけをしました。○○さんにその時の気持ちをインタビューしてみます。」
＜○○さん＞
「そのときの気持ち（学習に対するやる気）」

ふりかえり

- 今日の話し合いで参考になったことや感想を話し合いましょう。

参考：絵のお話の設定例

・夏休み後半
・宿題提出日は近い
・まだ宿題をしていない
・明日は提出日
・○○さんは分かっているけど、ゲームに夢中

…など、実態に合わせてお話を作ってください。

魔法の言葉～やる気を起こさせるひと言集～（子ども向け）

○勉強を頑張ってたもんね。（努力を認める言葉）
○すごいね。（褒める言葉）
○能力はあるんだから。（能力を認められる言葉）
○頑張って。（励ましの言葉）

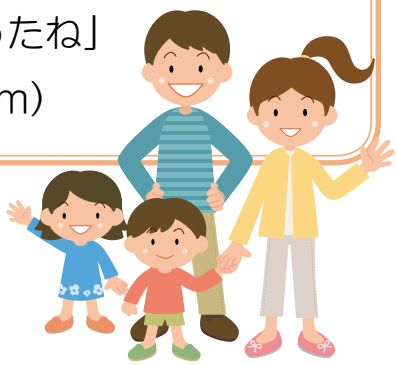
（すららネット調べ）

○「さすが中三にもなると違うわね。お母さんが中三の時より立派かも…。」
○「あなたなら、一人でもちゃんとできるはず。待っているから、しっかりやりなさい。」
○「これで失敗したわけがわかったわね。次はきっとうまくいくでしょう。頑張って！」
○「60点だったの。勉強頑張ってたのにねぇ・・。結果が出るのは３ヶ月後。大丈夫、この調子！」

（千歳市立駒里小中学校学校だより）

○「よかったね」、「ありがとう」、「がんばれ」、「きっとできるよ」、「それでいいじゃない」、「もう一息だね」、「焦らず、がんばれ」、「お父さん（お母さん）もうれしいよ」、「よくやったね」

（学びの場.com）



Ⅲ－6

魔法の言葉 ～やる気を起こさせる名言集～（保護者向け）

○この子は才能がないからとやめさせるようなことをしてはいけません。
たとえ才能がなくてもあふれる情熱があれば、破壊力や持続力が生まれてきます。

（「一生食べていける力」がつく大前家の子育て、大前研一）

○痛い目に遭わないと、人間はほんとうには変われない。
だからこそ指導者は、ときにはあえて失敗させることも必要なのである。

（負けかたの極意、野村克也）

○60点でいいんです。　（子どもの「花」が育つとき、内藤寿七郎）

○あれこれしないで見守ることは、モノを買ってやったり、何かをしてやったりするより、ずっと難しく愛情のいることです。　（PTA文集）

○親は、子どもに、友だちと同じである必要はないと言ってやりましょう。
人がそれぞれ違うことは大切なことだということを、子どもにぜひ教えてあげてください。

（子どもが育つ魔法の言葉、ドロシー・ロー・ノルト）

○子どもは一人一人違うのだということを頭に入れて、あわてないで信用し、子どもになんでもさせる。
失敗は多いほどいいのだから、失敗しても決して叱からない。
「やる気を育てる」にはこれ以外の方法はない。

（吉岡たすく）

Ⅲ－7　ママ友・パパ友づくりしてますか？
～親同士のコミュニケーションづくり～

対象：幼児～小学生の子どもをもつ保護者
時間：30 ～ 45分程度

ねらい	親同士のつながりを作っておくことが大切であることに気づき、つながりのきっかけづくりについて考える。
実施のポイント（評価など）	○　共通の話題をもとに親としての対応を紹介し合い、親同士の和やかなコミュニケーションをとることができる。 ○　親同士のつながりを作っておく大切さに気づくことができる。
事前準備	○　名札用カード（または付せん紙）　○　筆記用具（マジック）　○　ホワイトボード（黒板） ○　時計　○　ワークシート　○　グループ番号札　○　掲示資料

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入 7～10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・名札カードを作る。 ・グループ分け・自己紹介	○参加者の緊張をほぐし和やかな雰囲気を作る。 ・今日呼んでほしい名前と子どもの名前を名札用カードに書く。 ・アイスブレイク「肩たたきジャンケン」で３～５人程度のグループをつくる。 ・自己紹介をし、互いに親近感がもてるようにする。 ・３つの約束を確認する。	名札用カード(付せん紙) マジック ３つの約束
展　開 15～20分	ワ　ー　ク ・エピソードを読む。 ・エピソードをもとに、自分がＡさんの保護者ならどうするか、グループで話し合う。 ・Ｂさんの保護者と知り合いの場合、まったく知らない場合、どう行動するか、出し合う。 ・(時間があれば）そう行動したらどうなるか、後の展開を話し合う。	◎トラブルの相手と知り合いかそうでないかによって対応が違うことに気づくことをねらいとする。 ○エピソードをもとに自分がＡさんの保護者ならどうするか、 （１）Ｂさんの保護者と知り合いの場合 （２）全く知らない場合 という設定ごとに、グループで話し合う。 ＜予想される反応＞ ・子どもにもっと詳しく聞く。 ・家族で相談する。 ・相手の家へ電話する、行く。 ・周りの保護者に相談する。 ・日頃からの様子をもっと先生に聞く。 ・グループでできるだけ全員が司会者と発表者になるようにする。 ・その行動を取った場合その後どうなるか話し合う。	ワークシート ホワイトボード(または黒板)
6～10分	ふりかえり ・一番仲の良いママ友・パパ友との出会いについて思い出す。 ・日頃から、親同士のつながりを作るために心がけておくことについて話し合う。 ・グループで出た意見を発表し、全体で共有する。	◎親同士のつながりを作るため日頃から必要なことについて考えることをねらいとする。 ・ワークを振り返り、親同士のつながりの有無で対応や話しやすさに違いがあることをおさえ、一番仲の良いママ友・パパ友とどこでどうやって友達になったか問いかける。 ・日頃から心がけておくことについて、進行役を中心に話し合う。 ・普段から情報交換をして、つながりを持つことが必要であることを確認する。	
まとめ 2～5分	ま　と　め	◎ふりかえりをもとに、親も社会性を育てることや「そのやり方、教えて」と言える・言われる関係を作っていくことが大切であることに気づくことができるようにまとめる。 ・人間関係づくりのコツ「あせらずだんだんに」「ほどほどの距離で」「今度はあなたが声をかける番」等を伝える。	資料

Ⅲ－7

ママ友・パパ友づくりしてますか？ ～親同士のコミュニケーションづくり～

ワーク

【エピソード】

小学生のＡさんの家族は、３ヶ月前にこの地域へ引っ越してきたばかりです。ある日、学校から電話がかかってきました。

「今日、下校の前に運動場に並んでいた時、Ａさんが、友達のＢさんのくつを踏んだことが原因で、少しケンカになり、ＢさんもＡさんもすり傷を負ってしまいました。」とのこと。

● あなたがＡさんの保護者なら、どうしますか？グループで話し合ってみましょう。

（１）Ｂさんの保護者と知り合いの場合

（２）Ｂさんの保護者をまったく知らない場合

ふりかえり

● 「気づいたこと」「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

Ⅲ－７

ママ友・パパ友づくりしてますか？
～親同士のコミュニケーションづくり～

資料「人間関係づくりのコツ」

○　あせらず、だんだんに

○　ほどほどの距離で

○　今度はあなたが声をかける番

参考資料（ファシリテーター用）<まとめの例>

（みなさんのお話を聞いていると、「なるほど」と思うことばかりです。）

子育てにトラブルはつきもので、一人で抱え込まないこと、「そのやり方いいね。教えて。」と気軽に言い合える関係を作っておくことが重要ですね。

人間関係づくりのコツを３つ紹介します。

１つ目「あせらずだんだんに」

急に仲良くなるのは難しいと思います。あせらず、子どもを介して、親同士がだんだんにつながっていけばいいですね。そのためには、今日のような機会を作ること、参加すること、日頃から声を掛け合って情報交換して、顔見知りをだんだん増やしていきましょう。

２つ目「ほどほどの距離で」

いつも相手に合わせようとすると疲れることもあります。時には断ることがあっても仕方ありません。逆に断られたからといって都合が悪かっただけのことでお互いに気にするのはやめましょう。無理をしないことが長続きのコツです。

３つ目「今度はあなたが声をかける番」

子育てをお互いがんばっている者同士、おしゃべりできる相手がいると、いい情報を得たりや気持ちが楽になったりすることがあるのではないでしょうか。初めて見かける親子がいたら今度は、あなたの方から声をかけてみませんか？

同じ子育てに関わる仲間として知恵を出し合いながら、子育ての悩みを解決していけると素晴らしいと思います。

お子さんの成長とともに、みなさんがきっとよい仲間になると感じました。

ご協力ありがとうございました。

Ⅲ－8 「いただきます」「ごちそうさま」 ～食事への感謝、食事のマナー～

対象：幼児～学童期の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	食事への感謝の気持ちやマナーを身につけることの重要性について考える。
実施のポイント（評価など）	○　食事への感謝の気持ちをもつことの大切さを認識する。 ○　「いただきます」「ごちそうさま」をはじめとした食事のマナーや態度等について話し合い、実践へ向けての意欲を高めることができる。
事前準備	○　名札カード　○　ワークシート（ワーク１，２，３を別々に人数分用意） ○　付せん紙（人数分）　○　模造紙（グループ数分）　○　資料　○　筆記用具

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入 10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク（自己紹介） ・グループ分け	・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・仲良し同士ばかりが一緒にならないようにアイスブレイクを行い、４人グループをつくる。	筆記用具 名札
展　開 12分	**ワーク１** ・エピソードを読む。(全体) ・ワークシートに記入し、グループ内で発表する。 ・グループで話し合い、全体に発表する。	◎エピソードを読み、各家庭での食事のマナー等の状況について話し合うことで、日頃の食生活を振り返ることをねらいとする。 ・自分がエピソードの母親だったら何と答えるかを考え、ワークシートに記入し発表する。 ・よりよい答えを話し合い、全体に発表する。	エピソード ワーク１のシート
3分	**資料説明** ・全体で資料を読んで「いただきます」「ごちそうさま」の意味について知る。	◎資料①を読み、食事のあいさつは、食事への感謝の気持ちを表現する大切な言葉であることを再認識することをねらいとする。 ・食事への感謝の気持ちは食事を大切にすることにつながり、食事中のマナーや態度にも表れることを伝える。	資料①
10分	**ワーク２** ・食事のあいさつ以外で気になることを付せん紙に記入する。 ・グループ内で発表し、話し合う。	◎食事中のマナーや態度等で気になることを話し合うことで、食事の際に大切にしたいことを共有することをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、話し合う。	ワーク２のシート 模造紙 付せん紙
10分	**ワーク３** ・食事に関わるルールを付せん紙に記入する ・ワーク２の意見と関連させて発表し、模造紙に貼る。 ・グループで話し合い、いくつかを全体で発表する。	◎食事に関わる家庭でのルールについて話し合うことで、楽しく食生活を送るためのヒントを共有することをねらいとする。 ・食事中や食事の前後にそれぞれの家庭で気をつけていることを出し合う。意見が出にくい場合は、自身の子どもの頃のことでも良いこととする。 ・ワーク２と関連させて分類しながら模造紙に貼り、いくつかを全体で発表し共有する。 ・ファシリテーターは、いろいろなルールを考えておき、状況に応じて参考例として紹介する。 ・食事のマナーや態度について、保護者自身がどのように教わったかを思い出させ、今度は自分が教え伝えていく立場であることに気づかせる。	ワーク３のシート 付せん紙
まとめ 10分	**ふりかえり** ・感想を記入する。 ・グループで感想を発表する。 **ま　と　め**	◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・食事への感謝の気持ちを表すためにできそうなことを考え、これまでの食生活を見直すきっかけとする。 ・資料を提示し、子どもの食生活で大切にしていきたいことの参考とする。	ふりかえりのシート 資料 ②～④

Ⅲ－8

「いただきます」「ごちそうさま」～食事への感謝、食事のマナー～

【エピソード】

今日は珍しくお父さんが早く帰ってきたので、家族揃っての晩ご飯。Aさんもとてもうれしそうです。

お母さん：「さあ、ご飯ができたわよ。食べましょう」
Aさん　：「はあい。」（食卓につき、何も言わずに食べようとする。）
お母さん：「こら、“いただきます”を言ってから食べなさい。」
お父さん：「まあまあ、そんなに怒らなくても。」
お母さん：「注意しないといつも“いただきます”も“ごちそうさま”も言わないんだから。」
Aさん　：「ねえ、なんで“いただきます”を言わないといけないの？」
お母さん：「　　」

ワーク1

● あなたの家庭では、「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言えていますか？
Aさんの問いにあなたなら何と答えますか？ 書き出して、グループで話し合ってみましょう。

ワーク2

● 食事のあいさつの他に、子どもの食事中のマナーや態度等で気になることはありますか？
書き出して、グループで話し合ってみましょう。

ワーク３

● 食事にかかわるわが家のルールはありますか？書き出して、グループで紹介し合いましょう。

ふりかえり

● 本日の話し合いをふりかえって、家庭で取り入れてみようと思ったことや感想などを書いてみましょう。

Ⅲ－８ 資料１

「いただきます」の意味

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、「あなたの命をいただいて、私の命に代えさせていただきます」という意味があると言われています。命の尊さを知り、食べ物を大切にする気持ちを表したのが「いただきます」なのです。

「ごちそうさま」の意味

「馳走」（ちそう）とは、もともと、走り回るという意味です。昔は、お客様をもてなすために走り回って用意したことから、おもてなしの意味が含まれています。料理が私たちの食卓に並ぶまでには、食材を育てる人、店に並べる人、買い集める人、料理する人、配膳する人など、たくさんの人が関わっています。ですから、その方たちに敬意をもって「御」や「様」をつけて、感謝の気持ちを表したのが「ごちそうさま」なのです。

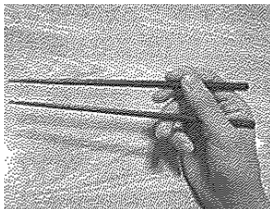
※「いただきます」「ごちそうさま」の意味には諸説あるようです。これが正解というわけではありません。

Ⅲ－８ 資料２

箸（はし）を上手に使おう！

一緒に食事をしている人に不快な気持ちを与えるような箸の使い方は、不作法とされています。箸の持ち方が正しくないと、食べ物を落としたり、「刺し箸」や「かき箸」になったりします。

食べ物を大切にいただき、楽しくおいしく食事をするために箸を上手に使ってみましょう。



正しい箸の持ち方

（不作法な箸の使い方の例）

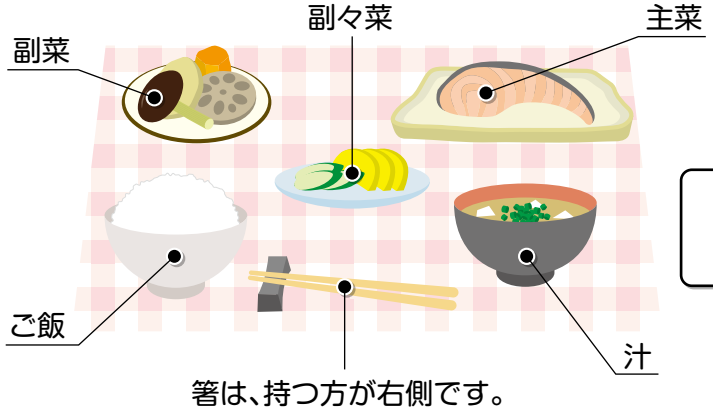
刺し箸	箸の先で突き刺して食べる。
立て箸	ご飯の上に箸を突き刺す。
たたき箸	食器や食卓を箸でたたく。
ねぶり箸	何もつかんでない箸や箸についた物を口でなめる。
かみ箸	箸の先をかむ。
ちぎり箸	右手に一本、左手に一本の箸を持って料理をちぎる。
かきこみ箸	食器の縁に口を当てて、料理を箸で口の中にかきこむ。
寄せ箸	食器を箸で手前に引き寄せる。
指し箸	食事中に箸で人を指す。
わたし箸	食事の途中で食器の上に箸を渡して置く。「ごちそうさま」という意味になる。

出　典：社団法人岡山県食品衛生協会編『検定「晴の国おかやまの食」公式テキスト』

Ⅲ－８ 資料３

食器を正しく並べよう！

和食の基本は一汁三菜（いちじゅうさんさい）です。「菜」はおかずという意味で、ご飯は数えません。ですから、「ご飯」「汁」「主菜１品」「副菜２品」で、一汁三菜となります。一汁三菜の並べ方にはきまりがあり、下の図が基本です。



頭のついた魚は、頭を左側にし、手前に腹がくるのが基本です。

※左利きの場合は、左右を逆にしてもよいようです。

Ⅲ－８ 資料４

子どもの食生活で大切にしていきたいこと

1　食事の重要性を知る。
- 食事は、人間が生きる上で欠かせません。
- 仲間との食事や食味のよさは心を豊かにします。
- 食事を規則正しくとることは大切であり、心身のもてる力を十分に発揮させます。

2　心身の健康を育む。
- 手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気作りは食事の基本です。
- 規則正しい３度の栄養バランスのよい食事は心身の成長の基本です。

3　食品を選択する能力を身に付ける。
- いろいろな食品や料理の名前や形を知り、適切な選択をしましょう。
- 食品の品質や安全性等の情報について関心をもちましょう。
- 衛生に気をつけて、食事の準備や片付け、簡単な調理ができるようにしましょう。

4　感謝の心をもつ。
- 食生活は、多くの人々の苦労や努力に支えられていることに感謝しましょう。
- 食という行為は、動植物の命を受け継ぐことです。
- 食事のあいさつ、食材を無駄なく大切に食べることは感謝の気持ちの表れです。

5　社会性を身に付ける。
- 箸の使い方、食器の並べ方、話題の選び方など食事のマナーを身に付けましょう。
- 食事の準備や片付けなどを協力したり、マナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。

6　食文化を大切にする。
- 各地域の産物、食文化などを理解し、尊重する心を持ちましょう。
- 自分たちの地域に伝わる郷土料理、季節や行事にちなんだ料理を知りましょう。

出　典：文部科学省『食に関する指導の手引』〈食に関する指導の内容（例示）〉

Ⅲ－9　子どもの食事ってこれでいいの？

対象：幼児～小学生の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの食生活に関わる悩みや心配を保護者同士で共有し、家族の食生活をよりよくするための工夫を考える。
実施のポイント（評価など）	○　保護者間で子どもの食生活にかかわる悩みや心配を共感することができる。 ○　保護者自身が子どもの頃、苦手だった食べ物やそれにまつわるつらいエピソードを思い出すことで、子どもの気持ちを考えたり、子どもへの接し方を見直したりすることができる。 ○　子どもが何でもおいしく食べるために、家庭でしている工夫やできそうな工夫を紹介し合い、実践へ向けての意欲を高めることができる。
事前準備	○　名札カード　○　ワークシート（ワーク１，２，３を別々に人数分用意する。） ○　付せん紙（人数分）　○　模造紙（グループ数分）　○　資料　○　筆記用具

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク （自己紹介） ・グループ分け ・自己紹介	・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・仲良し同士ばかりが一緒にならないようにアイスブレイクを行い、４人グループをつくる。 ・自己紹介の際に子どもの頃好きだった食べ物を紹介し合う。	筆記用具 名札
展　開　15分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・子どもの食事について気になることを付せん紙に記入する。 ・グループ内で話し合う。	◎エピソードを読み、各家庭で子どもの食生活に関する悩みや不安を話し合い、共有することをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類しながら話し合う。 ・グループの意見を全体に発表し、共有する。	エピソード ワーク１のシート 付せん紙 模造紙
10分	ワーク２ ・子どもの頃の苦手な食べ物について思い出す。 ・グループ内で話し合う。	◎親が子どもの頃に苦手だった食べ物を思い出すことで、好き嫌いの克服は難しく、親が心にゆとりをもって対応する必要があることに気づくことをねらいとする。 ・子どもの頃の苦手な食べ物についての思い出をワークシートに記入し、わが子の気持ちを考える。 ・子どもの食事が苦痛にならないように、工夫する必要があることに気づかせる。	ワーク２のシート
15分	ワーク３ ・家庭で実践している工夫を付せん紙に記入する。 ・グループ内で話し合い、主なものを全体に発表する。	◎子どもが苦手なものを克服し、何でもおいしく食べるようになるために、家庭で実践している工夫を共有することで、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入した後、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、全体に発表する。 ・調理法以外の工夫にも目が向くようにする。 ・意見が出にくい場合は、自分の実践以外（親や友人などの実践）でも良いこととする。 ・調理法や味付けの他に、楽しい雰囲気づくりや食材への興味関心を高めることも効果的な工夫であることを伝える。	ワーク３のシート 付せん紙
まとめ　2～5分	ふりかえり ・資料の説明を聞く。 ・感想を記入する。 ・グループ内で感想を発表する。 ま　と　め	◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・資料の説明を聞き、よりよい食生活を考えるヒントとする。（資料は全て紹介する必要はない） ・食について関心をもち、家族で楽しく食卓を囲むことの大切さに触れて、これからの食生活を見直す意欲を高める。	資料 ふりかえりのシート

Ⅲ－9 子どもの食事ってこれでいいの？

【エピソード】

Kさんは小学２年生。毎日元気に学校へ通って、休み時間には友達とサッカーをして楽しんでいるようです。

お母さんにはKさんの食事について悩みがあります。ごはんはいつも小さな茶碗に一杯だけ、おかずは「あれは嫌、これは嫌」と好き嫌いが多いのです。お母さんは「この量で足りているの？」「栄養バランスは大丈夫？」と心配しています。

ワーク１

● エピソードのように、子どもの食事についての悩みや心配なことはありませんか？書き出して、グループで話し合ってみましょう。

ワーク２

● あなたが子どものころ、苦手だった食べ物はありますか？苦手だった理由をふくめて書き出して、グループで紹介し合いましょう。

○苦手だった食べ物（　　）

○理由

○苦手な食べ物にまつわるエピソード（思い出など）

ワーク３

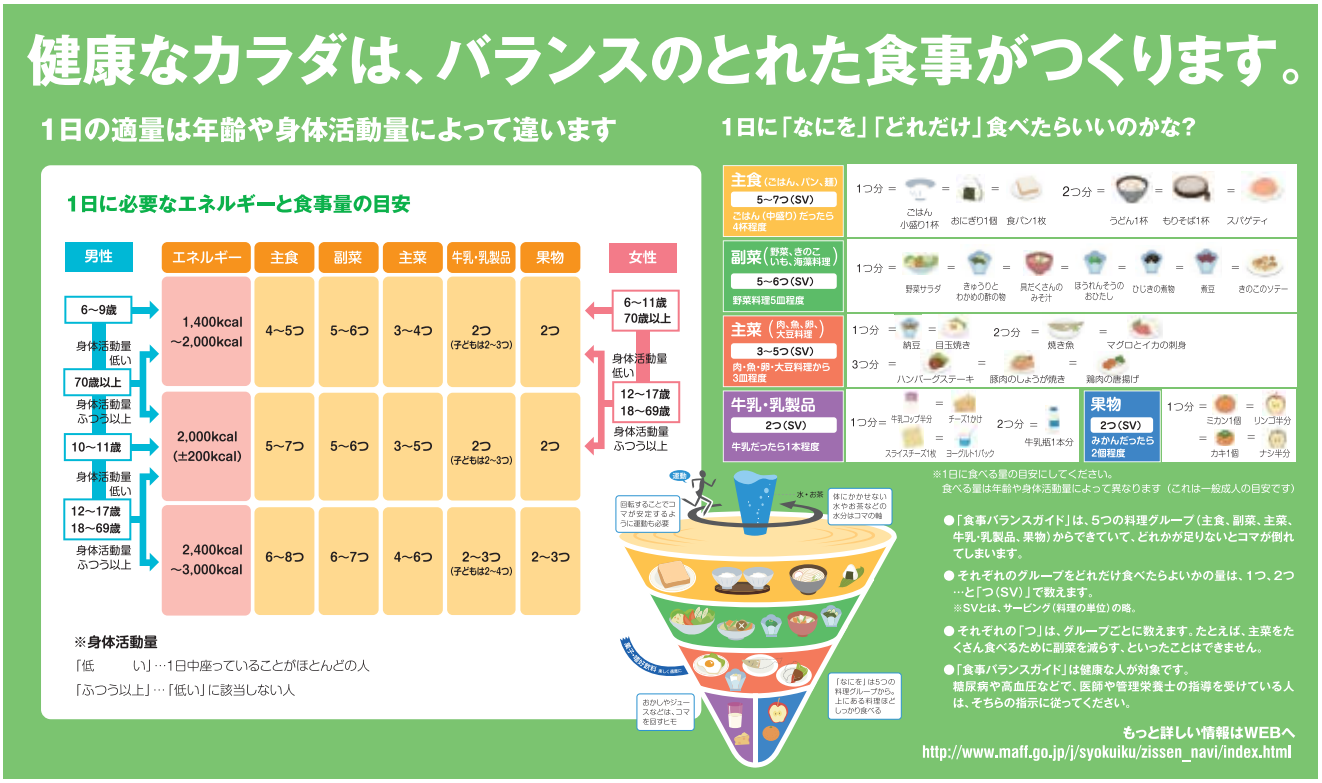
● 子どもが苦手な食材を克服するために、何か工夫していることはありますか？書き出して、グループで紹介し合いましょう。

例：小さく刻んで、ハンバーグに混ぜる。

ふりかえり

● 本日の話し合いをふりかえって、取り入れてみようと思ったことや感想などを書いてみましょう。

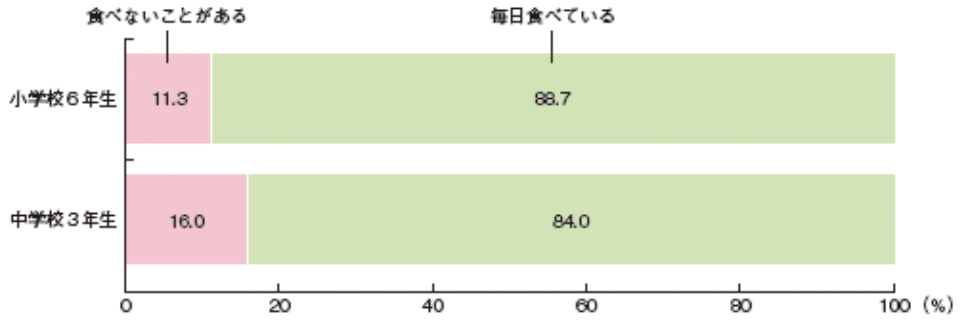
食事バランスガイド



出　典：農林水産省「実践食育ナビ」〈情報提供ツールを作ろう！〉
※下記のＵＲＬからダウンロードしてお使いください。
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/provide/pdf/matt_02.pdf

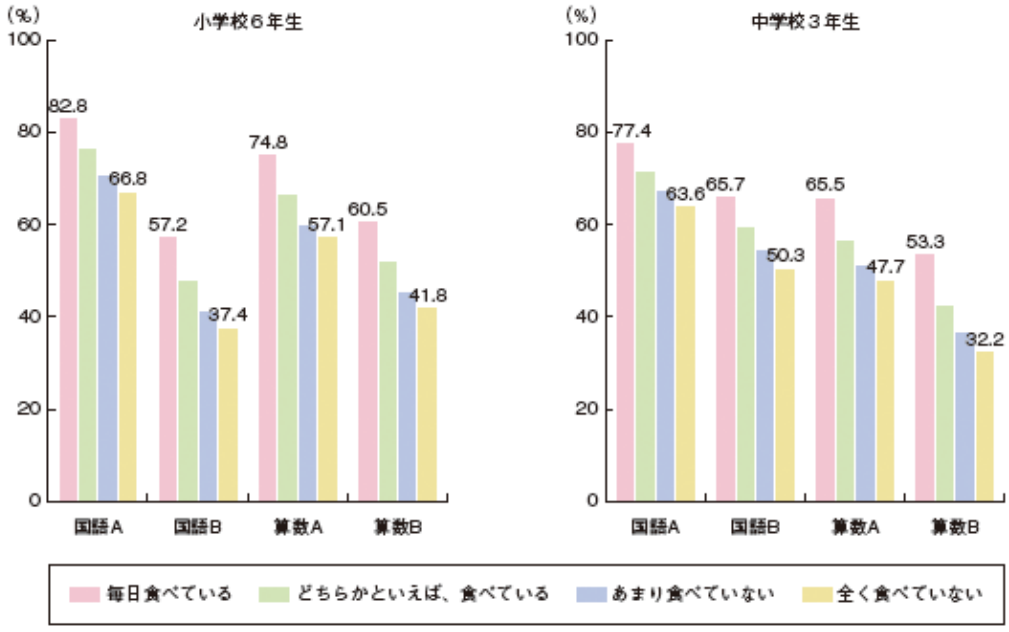
Ⅲ－9　資料２　朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係（図表－35，図表－36）
資料３　朝食の摂取と体力合計点との関係（図表－35，図表－37）

図表-35　朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



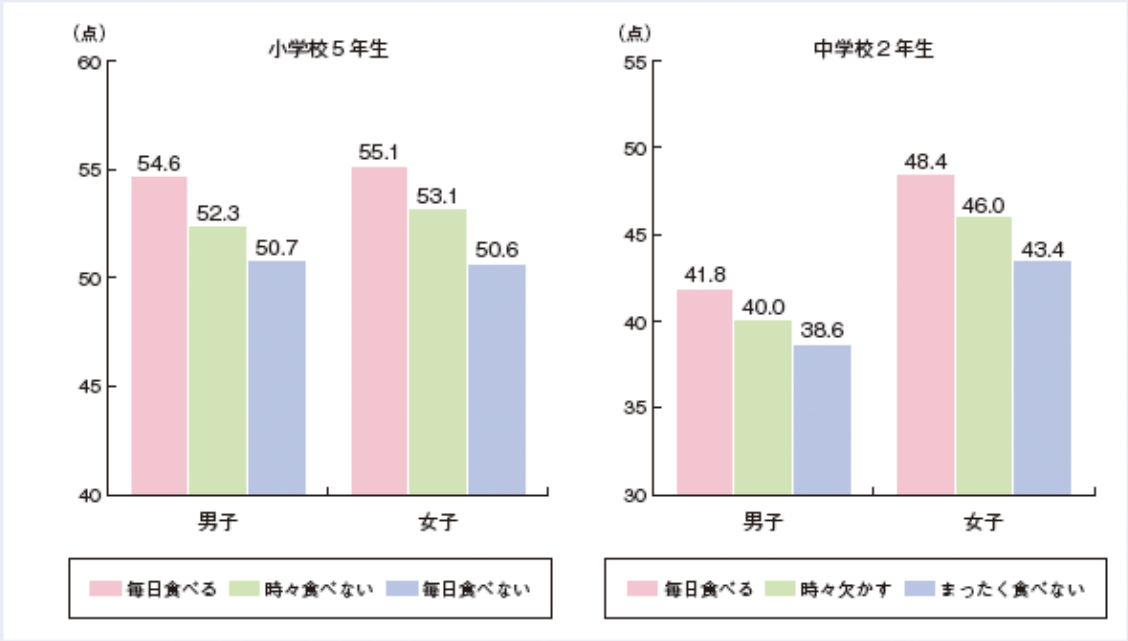
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成24年度）

図表-36　朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成24年度）

図表-37 朝食の摂取と体力合計点との関係



資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成22年度）

食習慣チェック表

○　**お子さんの食生活**　を思い出して、チェックしてみよう。

1　３度の食事を毎日規則正しくとっている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

2　食事を食べ過ぎないようにしている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

3　おやつをとりすぎないようにしている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

4　夕食は寝る前１時間30分までに食べ終わっている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

5　あまいものを食べすぎないようにしている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

6　あぶらっこいものはひかえめにしている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

7　塩分（塩、みそ、しょうゆ、ソース、マヨネーズなど）をひかえめにしいている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

8　肉や魚はかたよりなく食べている。
（　はい　・　魚より肉が多い　・　肉しか食べない　）

9　大豆製品（豆腐、煮豆等）を食べている。
（　１日１回　・　週に２～３回　・　食べない　）

10　緑黄色野菜を食べている。
（　１日１回以上　・　週に２～３回　・　食べない　）

11　きのこ類を食べている。
（　１日１回　・　週に２～３回　・　食べない　）

12　果物を食べている。
（　１日１回　・　週に２～３回　・　食べない　）

13　よくかんでゆっくり食べている。
（　はい　・　どちらもいえない　・　いいえ　）

14　家族そろって食事をしている。
（　毎日　・　週に１～２回　・　していない　）

15　調理の手伝いをしている。
（　毎日　・　週に１～２回　・　していない　）

１～13は、生活習慣病（糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧、肥満など）予防に関係があります。
14、15は、より豊かな食生活に関わろうとする態度の育成に関係があります。
（厚生労働省「生活習慣病を知ろう」、文部科学省「食生活学習教材」参考）

Ⅲ－10　考えよう！子どもの安全・安心

対象：主に学童期の子どもをもつ保護者
時間：45 ～ 60分程度

ねらい	子どもの周りに潜む危険に目を向け、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、保護者・地域の人の安全意識を高める。
実施のポイント（評価など）	○　家庭でどのようなことに気をつけ、声掛けをしているかを振り返ることができる。 ○　人（不審者）だけでなく、場所（危険箇所）にも注目し、危険性を考え各家庭や地域の実態に合わせて具体的な危険予防の方法を考えることができる。
事前準備	○　あらかじめ４～６人のグループに分かれておく。（グループ編成は、参加対象を考えて編成し、仲のよい人ばかりで構成されないよう配慮する。） ○　時計　○　筆記用具　○　付せん紙　○　模造紙　○　マジック　○　資料 ○　ワークシート（参加者配付用・ファシリテーター用）　○　ヒントカード

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク （自己紹介）	・自由に意見が出やすい雰囲気づくりを行う。 （自己紹介も含めて）	筆記用具 名札
展　開 10 ～ 15分	ワーク１ ・「不審者」は誰？ ・「危ない場所」はどこ？ ワークシートのイラストを見てクイズ形式で意見を出し合う。	◎不審者を見た目だけで判断するのは難しいことを確認し、人（不審者）だけではなく、場所にも注意することが大切であることに気づくことをねらいとする。 ・なぜそう思ったのかを確認する。 ・まず、参加者に家庭でどのようなことに気をつけるよう子どもに話しているかたずね、２～３人に発表してもらう。 ・「入りやすくて、周りから見えにくい」場所で犯罪が起こりやすいことを確認する。 ・犯罪が起きにくい場所、起きやすい場所に関する資料を配付し補足する。 ・身近なところでこのような場所があるか考える。	資料１
15 ～ 20分	ワーク２ ・家庭や地域でできることについて、考えたことを付せん紙に書き込む。 ・書き込んだ内容をもとにグループ内で話し合う。 ・グループの意見を発表する。	◎子どもが犯罪にあわないように、家庭や地域で普段からできることについて考えることをねらいとする。 ・家庭でできること、地域でできることを色分けした付せん紙1枚につき1項目を書き込む。 （項目を分類し、グルーピングしてもよい。） ・グループごとに、出てきた主な意見を分類し発表する。 ・各グループから意見が出にくかった場合は、ヒントカードを全体に向けて提示し、考えてもらい補足する。	付せん紙 （2色） 模造紙 マジック ヒントカード
まとめ （ふりかえりとまとめを含めて10 ～ 15分）	ふりかえり ・自分や地域で取り組んでみようと思うことを書く。 ・今日の学習で気づいたことを話し合う。	◎学習について振り返り、自分で取り組んでみようと思うことを考える。	
	ま　と　め ・資料を提示する。	・子どもが犯罪にあわないために家庭でルールを決めたり、正しい防犯知識を身につけさせたりすることや、地域で子どもを見守ることの活動例を挙げ、日頃からのあいさつや近所づきあい（地域の行事への参加等）の重要性について資料を使って補足する。	資料2

Ⅲ－10 考えよう！子どもの安全・安心

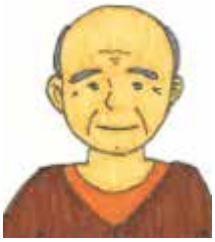
ワーク１

● この中で不審者だと思う人はどの人ですか？

①

②

③


④

⑤

⑥

● この中で犯罪が起こりやすいと思うところはどれですか？

①住宅地にあるフェンスで囲まれた公園

②見通しのよい田んぼ道

③生け垣の高い道

④ガードレールのある道

⑤階段の踊り場

⑥エレベーターの中

参考文献：監修：小宮信夫「『子どもの防犯』ワークブック」 東京書籍　2007

ワーク2

- 子どもが犯罪に巻き込まれないよう、家庭や地域でどんなことができるか考えてみましょう。

○家庭でできること

○地域でできること

ふりかえり

- 気づいたことや、やってみようと思ったことを書きましょう。

Ⅲ－10 資料１

犯罪が起こりやすい場所とは

誰もが「入りやすい」場所

誰もが「入りやすい」場所とは、犯罪者が、簡単に対象に近づけて、そこから逃げるのも簡単な場所です。

誰からも「見えにくい」場所

誰からも「見えにくい」場所とは、犯行が目撃されにくいため、発見・通報されることがなさそうな場所です。

物理的に見えにくい

心理的に見えにくい

死角になる場所

高い建物等に囲まれており、周囲からの視線がさえぎられている場所

地域が無関心な場所

落書き、ゴミ等が放置されているので、子どものことも見て見ぬふりをされそうな場所

人の視線がない場所

一見、見通しがよくても（死角がなくても）、視線そのものが無い場所（河川敷・田んぼ・ビルの屋上）

不特定多数の人が集まる場所

お互いの注意が散漫になるので、子どもの様子が見えにくい場所（駅・遊園地等）

犯罪が起こりやすい場所とは、犯罪機会論に基づいて犯罪者が選んだ場所（犯行現場）の共通点を探り、「入りやすい場所」「見えにくい場所」を示した例。

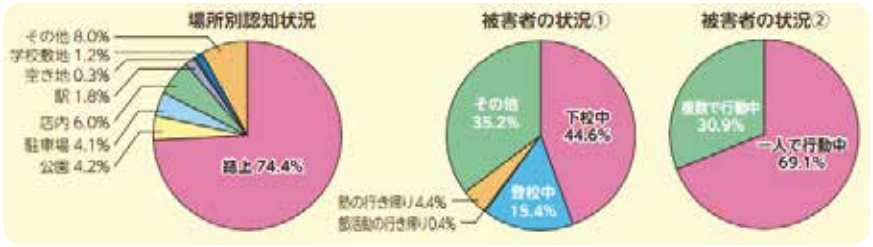
実際に、風景を見ながら歩いて「地域安全マップ」づくりを行うことで子どもの危険予測・回避能力を高めることができる。また、犯罪が起こりやすい場所を重点的にまわる「ホットスポット・パトロール」も効果が高いと言われている。

Ⅲ－10 資料２

ミッション１

犯罪の手口を知れ！

効果的な防犯教育を行うには、犯人の視点に立って考えることが必要です。犯行が起こりやすい場所、時間、対象者などの情報を元に的確な対策をとることで安全に過ごすことができます。



平成24年度調査安全・安心通信第16号より

下校中、一人で路上を歩く子どもの被害が多い！

犯罪者は こんな言葉で誘ってくる！

「●●を（買って）あげる」
「犬を一緒に探して」
「具合が悪いのでそこまで荷物を持って」
「雑誌に載せるので写真とらせて」
「お母さんが事故にあったので病院に行こう」

防犯教育の難しさ

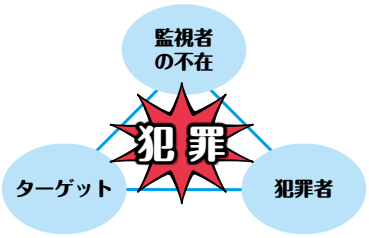
子どもが一人でできることが増えることは成長の証。一方で一人で行動することに伴う危険も増えてくる。子どもの危険回避能力を高めるには……

- ◆どう対処したらよいか子どもと一緒に考えてみる
- ◆日頃から「ももくん安心メール」など地域の安全に関して親子で情報を共有する
- ◆地域の人と交流することで「守ってくれる大人」の存在に気づかせる

ミッション２

犯罪が発生する条件を知れ！

犯罪の発生条件は、「犯人」「ターゲット（人・モノ）」「監視性」と言われています。我が子が「ターゲット」にならないよう「子ども自身の危機回避能力」を育成すること、「監視性」を高めるために地域住民と協力して取り組むことが必要です。



下校中、一人で路上を歩く子どもの被害が多い！

ヒヤリ・ハットの法則

1件の重大事件（児童誘拐など）の背景には
29件の小さな事件（不審者情報など）と
300件の無意識の異変
（ゴミ・落書きの放置）がある

地域で「犯罪は許さないぞ」アピール

- ◆「犯罪者は入れないぞ」
  - ・パトロールの実施や防犯ポスターの掲示
  - ・ガードレールやフェンスなどの設置
- ◆「犯罪者は見られているぞ」
  - ・防犯カメラやあいさつ運動など
  - ・町内会掲示板やゴミステーションの清掃状態、落書きなどで住民が主体的に関わっている地域か判断でき、周囲の関心が高い地域は犯罪の機会が軽減する

【わいせつ犯罪について】

幼少期の子どもにとって、知らない人に体を触らた時も、手を繋いだり抱っこされたりする延長と思うことがあります。そのため、子どもが報告しなければ被害にあっていることに保護者が気づかなかったり、犯人に口止めされたりして被害にあっていることが分かりづらい状況があり、保護者は子どもの発達段階に応じて以下のことに気をつける必要があります。

- ◆口、胸、尻、性器など家族でもめったに触らない部分は大事な場所で、そこを触ってくる人は悪い人であることを教える。もし触られたら早く家族に報告することを約束させる。
- ◆子どもが外出したがらないなど、普段と子どもの様子の変化にいち早く気づき、専門機関と連携する。
- ◆被害が分かった時は冷静に対処する。保護者が感情的になることで二次被害を子どもに与える場合もある。

Ⅲ－11　大人と子どもとケータイ・スマホ

対象：学童期の子どもをもつ保護者（乳幼児期・思春期も可）
時間：70分程度

ねらい	○　大人のケータイ・スマホの使い方について考えることで、ケータイ・スマホがある社会での子育ての難しさについて理解を深める。 ○　言葉や表情を用いて人と直接関わり合うことの大切さとその基盤が家庭にあることを再認識する。
実施のポイント（評価など）	○　日常生活の中で気になる大人のケータイ・スマホの使い方を話し合うことで、自分自身の使い方を考える。 ○　家族の団らんや会話、コミュニケーションは、子どもの健やかな成長に欠かせないことを再認識し、自分の生活を振り返る。
事前準備	○　時計　○　名札　○　筆記用具（サインペン・カラーペン）　○　付せん紙　○　模造紙 ○　ワークシート　○　資料　○　色丸シール

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入 5～10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク（自己紹介）	・和やかな雰囲気づくりをする。 ・4～5人のグループになる。	名札
展　開　10分	ワーク1 ・ケータイ・スマホの良いところや便利な点を出し合う。	◎ケータイ・スマホのプラス面を出し合うことにより、参加者が難しい話題であるという先入観をもたないようにする。	ワークシート
10分	ワーク2 ・エピソードを読む。（全体） ・感想を伝え合う。	◎親子の様子から、親としてスマホと子どもにどのように関わればよいか考えることのきっかけとする。 ・女の子の気持ちを考えることで、親としてどうすればよいのかを考える。	ワークシート
15分	ワーク3 ・大人のケータイやスマホの使い方について話し合う。 ・付せん紙に記入する。 ・グループで話し合う。	◎身近な生活の中で気になる大人のケータイ・スマホの使い方について話し合うことで、自分自身の使い方について振り返ることをねらいとする。 ・気になることをあるだけ書き出す。意見が出にくい場合は、「街で」「電車で」「レストランで」「学校で」「家庭で」「職場で」等、具体的な場面を挙げて補足する。 ・出た意見を全体の場で発表する。進行役は、「知らず知らずのうちに」「気になってはいるが」「忙しくてつい」などの言葉で受け止めながら聞き、強く否定したり、指導したりしないようにするが、周りや相手の気持ちを考えて行動することが大切であることを伝える。 ◎出た意見の中から、エピソードのように子育てに関するものについて取り上げ、ケータイ・スマホの普及により、当たり前のように感じる行動の中に、親子関係を希薄にしていることがあることに気づくことができるようにする。	付せん紙 模造紙 サインペン等
15分	ワーク4 ・子育てについて振り返り、子どもと向き合って子育てをする方法を考える。 ・付せん紙に記入する。 ・グループで話し合う。	◎子どもと向き合って子育てをしていくために、どうすればよいかを考えることをねらいとする。 ・家族の団らんや会話、コミュニケーションをもつためにできそうなことを考える。 ・ケータイ・スマホを使わないという意見だけでなく、うまく利用した方法があることにも触れる。 ・意見を分類しながら模造紙に貼り、いくつかを全体で発表し共有する。 ※または、各グループの模造紙を見て回り、「いいねシール」を貼る。	付せん紙 模造紙 サインペン等 色丸シール ※いいねシール
3分	資料紹介	◎ケータイ・スマホを使うことが当たり前になった社会の中で、子どものコミュニケーション能力や心豊かな人間性を育てるために、親子の絆や親子のコミュニケーションが大切であることを、もう一度確認することをねらいとする。 ・資料①を配布し、読む。	資料①
まとめ　5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・感想を共有する。	◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・本日の学習を受けて、家庭や子どもとの関わりの中で実践してみたいことを書く。 ・子どもたちを取り巻く環境が変わっても、子どもの教育の基盤は家庭であり、親はしっかり子どもと向き合って子育てをしていくことは変わらないことだと伝える。 ・ケータイ・スマホのトラブルや危険性については、親としても常に学習して、最新の情報を得る必要があることを知らせる。 ・参考資料として資料②を配布する。時間があれば、説明をする。	ワークシート 資料②

Ⅲ－11 大人と子どもとケータイ・スマホ

ワーク1

私たちの生活にとって、当たり前の存在となってきた「ケータイ」「スマホ」。
ケータイ・スマホの良いところや便利なところはどんなことがあるでしょうか？

【エピソード】

よいお天気の昼下がり、散歩していると、前から手をつないだお母さんと女の子が歩いてきました。「お母さん、あれ見て。」と、うれしそうに女の子が言いました。道路の脇に咲いているタンポポの花を見つけて指さしています。

お母さんは、「はいはい。」とは言いましたが、スマホの画面を指で触りながら、女の子が見つけたタンポポには見向きもせずに通り過ぎてしまいました。

ワーク２ ● この時の女の子の気持ちを考えましょう。

ワーク３ ● エピソードのように、大人のケータイ・スマホの使い方で、気になることはありませんか。身近な生活の中で気になることを思い出し、話し合いましょう。

ワーク４ ● ケータイ・スマホが社会に普及している今の時代に、子育てをしていく中で、どのようなことに気をつけて過ごしていくとよいでしょうか？

資　料

私たちは便利な社会を目指して、様々な道具や機能を開発してきました。短時間で、少ない労力で、誰もが同じ様なことができるようになることは、生活を豊かにしてくれる面もあります。

ケータイ・スマホはコミュニケーションに、時間と場所を超越するという革命をもたらしました。その反面、人と直接向き合う場面が減りました。このため、気楽にやりとりできる一方で、気遣いや思いやりなどの細かいことを気にする場面が減りました。

ところが、乳幼児期は家族と向き合う時間が何より大切です。思春期は、友達と向き合う時間が大切です。人と向き合うことでしか育たないことがあるのです。直接人と人とが向き合う時間や態度を、ケータイ・スマホが奪ってしまってはいませんか？

また、成人になるまでの、様々な能力を身につけるはずの時期に、便利な道具を与えて楽をさせると、道具に頼ってしまい能力が身につくのが遅れてしまうかもしれません。

今の時代は「ケータイ・スマホがある社会での子育て」という大変に難しい課題を抱えています。親の世代が体験していないことを切り開いていかなくてはなりません。大変ではありますが、みんなで知恵を出し合いましょう。

就実大学 非常勤講師 筒井 愛知

ふりかえり ● 今日の学習を通して、「気づいたこと」や「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

資　料 保護者・地域向け学習リーフレット「知っていますか？スマホ・ネットのこと」
http://www.pref.okayama.jp/page/433775.html（岡山県教育委員会H27.6）

保護者、地域の皆さんへ

知っていますか？ スマホ・ネットのこと

インターネット（以下「ネット」という。）は情報伝達や情報収集において今や欠かせないものであり、その利便性は日々向上していますが、その反面、トラブルの原因となったり犯罪に利用されたりすることもあります。

ルールを守る態度やマナーを身に付けさせて、子どもを危険から守ることも大人の役目です。

スマートフォン（以下「スマホ」という。）やネットの適切な使い方について、子どもと話し合ってみませんか？

スマホ・ネットの適切な使い方を中学生が小学生に伝えています（赤磐市立高陽中学校）

ネット社会の特徴

非匿名性

見かけ上は、個人が特定されにくいが、実は匿名の世界ではない

非対面性

相手と直接会わなくてもコミュニケーションが成立する

広域性・拡散性

一瞬にして世界中に情報が広がり、削除が困難である

お子さんのスマホ・ネットの利用についてご存知ですか？

□どのような機器でネットを利用しているか知っている。
□いつ、どのような場所でネットを利用しているか知っている。
□スマホ等を一日どのくらいの時間利用しているか知っている。
□どのようなアプリやサービスを利用しているか知っている。
□どのような目的でネットを利用しているか知っている。
□メールや通信の相手がどんな人か知っている。

□にチェックしてみましょう

岡山県教育委員会

保護者・大人の責任として

購入する前に考えましょう

「今、自分の子どもに携帯電話が本当に必要なの？」
「本当にスマホじゃないといけないの？」

「欲しい」と言われてすぐ購入するのではなく、**「なぜ必要なのか」「どう使うのか」をくわしく聞いて、その理由が保護者を納得させるものでなければ、まだ持たせる時期ではありません。そのことについて、子どもが納得するまで話し合いましょう。**

また、安全のために持たせるのであれば、携帯電話やスマホでなければだめなのか、それ以外の手段はないか、よく考えてみてください。

◎発達段階に応じてネットを利用させましょう

●最初は保護者と一緒に使いましょう
困った時はすぐ助けられるよう、保護者の目の届く範囲でネットを利用させましょう。

●徐々に利用範囲を広げましょう
子どもがネットの特徴を理解し、情報モラルの習得が進んだら、段階に応じてフィルタリングの設定を見直して、利用できる範囲・サービスを広げましょう。

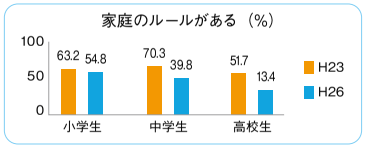
◎子どもと一緒にルールをつくりましょう

単なる禁止や取り上げだけでは、子どもは納得しません。

家庭でのルールを決めるには、子どもとしっかり話し合うことが大切です。「あれはダメ、これもダメ」となりがちですが、**「あなたを守るために必要なこと」という保護者の気持ちをしっかりと伝え、子どもが納得して守ることができるよう、購入する前にしっかりと話し合ってルールを決めましょう。**

●危険性を子どもとともに理解し、ルールづくりの必要性を伝えましょう。
●一方的なルールにならないよう、必ず子どもと話し合いながら決めましょう。
●ルールを決めたら終わりではなく、ルールが守られているかを確認し、必要に応じて見直しましょう。

岡山県教育委員会では、次の３つの取組を進めています。
○保護者が午後９時以降はスマホを預かりましょう。
○ゲームも午後９時までとしましょう。
○学校でスマホなどについて考える場を設けましょう。



我が家のルールの例

○○家のルール（小学校５年生）
・携帯電話は午後９時になったら親に預ける。
・携帯電話は自分の部屋で使わない。
・勉強中や食事中は使わない。
・知らない人（一度も会ったことのない人）とメール等のやりとりをしない。
・ルールを守らなかった場合は、親がいいというまでは携帯電話を持たない。

我が家のルールを作ってみましょう
1
2
3
4
5

購入する時に気をつけましょう

◎フィルタリングを設定しましょう

携帯電話等を購入する際には、LINE 等の無料通信アプリができないからといって、子どもがフィルタリングの設定をいやがる場合があります。（注）

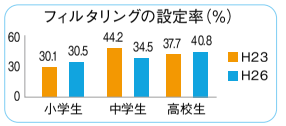
フィルタリングは、年齢や判断力等に応じた細かい設定ができますので、学習関係のサイト等だけにアクセスしたり、LINE 等の通信機能を保持しながら他のサイトへの接続を遮断することも可能です。決して使い勝手が悪くなるわけではありませんので、**子どもを守るためには、特段の理由がない限り解除しないようにしましょう。**

また、ゲーム機や携帯音楽プレーヤーなども無線ＬＡＮ回線（Wi-Fi 等）を利用してネットにつながる機器がありますので、フィルタリングや閲覧制限・課金制限などのペアレンタルコントロール機能の設定方法については、メーカーのホームページで確認をするか、機器を購入した販売店等に御相談ください。

（注）平成 27 年３月末から、ＬＩＮＥは小学生向けのフィルタリングサービス（設定）でない限りは初期設定で使えるようになっています。

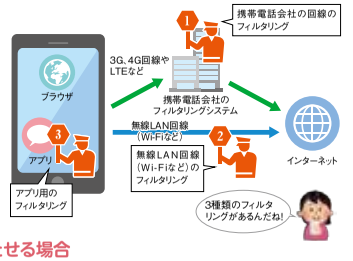
(1) 携帯電話を持たせる場合

携帯電話を購入する際に、携帯電話会社のフィルタリングサービスを利用しましょう。自動的に違法・有害情報等の閲覧を防ぐことができます。



(2) スマホを持たせる場合

必ずフィルタリングサービスを利用しましょう。
次の３つのフィルタリングが必要です。
①携帯電話会社が提供する回線のフィルタリング
②無線ＬＡＮ回線（Wi-Fi 等）のフィルタリング
③アプリ用のフィルタリング
携帯電話会社が提供しているサービスには３つのフィルタリングがセットになったものもあります。機器によって設定が異なりますので、購入時に販売店に確認しましょう。また、利用時間帯を制限できるサービスも利用できます。



(3) パソコン・ゲーム機・携帯音楽プレーヤー等を持たせる場合

ゲーム機や音楽プレーヤー等の利用機器によって設定方法が異なりますので、使用説明書に記載が無い場合は使用する機器のメーカーや販売店等で設定方法を御確認ください。

購入した後も、子どもがすることに関心を持ちましょう

◎子どもとコミュニケーションをとりましょう

●放置したり、あきらめたりしないようにしましょう
・購入した後だからとあきらめず、必要なルールや注意点を子どもと一緒に考えましょう。
・リスクの低い利用になるように、子ども自身の気付きを手助けしましょう。
・わからないことがあれば、子どもに聞いて一緒に考えましょう。

●困った時にいつでも相談できる相手になりましょう
・子どもが発している SOS に気づき、一声かけて悩みを聞きましょう。

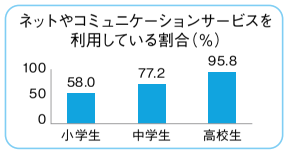
●モラルや、コミュニケーション能力を身に付けさせましょう
・現実社会において許されない行為はネットの社会でも許されないことを伝え、常に相手を大切にするコミュニケーションを心がけていきましょう。

スマホやゲーム等以外にも、例えば読書やスポーツなど、熱中できるものを一緒に見つけて、子どもの興味や関心を広げましょう。

こんな子どもの姿を見かけませんか？

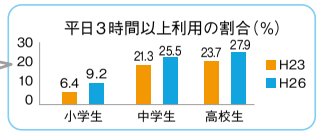
※グラフは、「スマートフォン等の利用に関する実態調査」結果（岡山県教育庁義務教育課　生徒指導推進室）より
H26年11月実施。対象は岡山県内の小４～高３から抽出した7,745人。グラフの「小学生」は小４～小６を示しています。

A．ネットにはつながらないはずだけど？

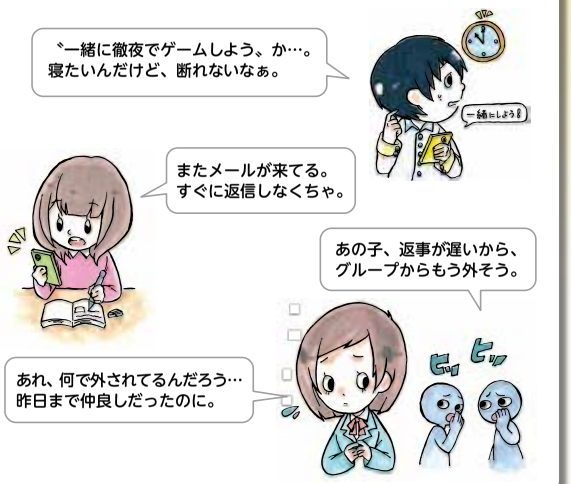


B. こんなに長い時間、何に熱中しているのかな？

自分のスマホ等を持っている児童生徒（小学生31.2%、中学生46.7%、高校生97.0%）が回答



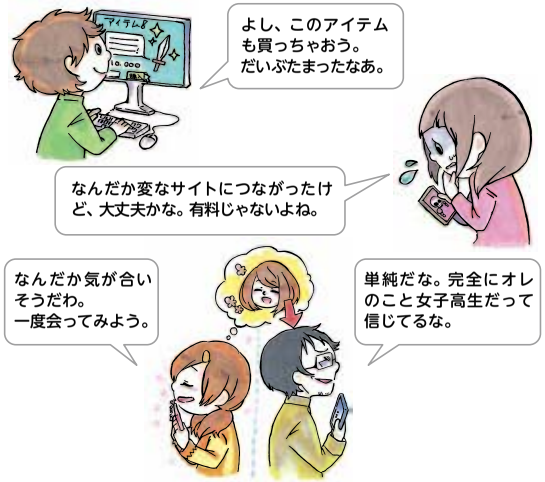
C. どうしてずっとスマホを手放せないのかな？



D. 最近元気ないけど、友達と何かあったのかな？

E．個人情報は守られているはずだけど？

F．危ないことになっていないかな？



※イラストは、県立津山工業高等学校デザイン科の生徒が作成（表紙を含む）

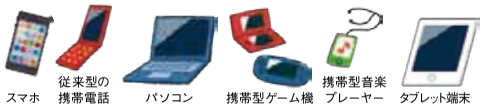
～今、子どもにこんなことが起きています。（左面の解説）～

★ネットにつながるのは、パソコンやスマホだけではありません。

A

携帯電話やスマホを持っていなくても、ゲーム機や携帯音楽プレーヤー等の一部の機種ではネットを利用することができます。また、ネットへの接続を契約しなくても、Wi-Fi（ワイファイ）（※１）などの無線 LAN を提供する場所（コンビニ等）で、無料でネットが利用できます。これは、回線契約が切れた古いスマホ等でも同様です。

ゲーム機や携帯音楽プレーヤー等でもネットに接続できるものがあります。



「自分のスマホ等を持っていない小中学生が、ネットを利用するためにいちばんよく使うもの」

小学生・・・携帯型ゲーム機　（33.7%）
中学生・・・携帯型音楽プレーヤー（41.1%）
※「スマートフォン等の利用に関する実態調査」より

★ネットの長時間利用は、依存への注意が必要です。

B

ゲームや動画には、子どもの興味関心を引くものがたくさんあります。例えばオンラインゲームでは、複数人で戦うことが必要なため、自分だけ抜けられなかったり、アイテムを手に入れる時間が決まっているため離れることができず、結果的に長時間利用につながります。このことにより、学習時間や睡眠時間が不足し、授業に集中できないだけでなく、心身の健康面で悪い影響を及ぼすこともあると言われています。

オンラインゲームの特徴

・チームで戦う場合もあるため、勝手に抜けられない
・欲しいアイテムを獲得するための時間（夜間等）が決まっていてやめられない　など

長時間のメディア（ネット等）利用による影響

○体への影響
・視力の低下
・運動不足
・疲れやすくなる

○心への影響
・コミュニケーション能力の低下
・自己中心的になりやすい
・攻撃的、批判的になりやすい　など

★やめたくても自分ではやめられない場合もあります。

C

携帯電話やスマホを手放さない理由の一つとして、友達とのメッセージのやりとりやゲームへの誘い等を断れず、自分ではやめられない場合があります。特に、無料通信アプリ（※２）の一つである「ＬＩＮＥ（ライン）（※３）」などは、短文でやりとりするので手軽にコミュニケーションを楽しめますが、メッセージを読むと相手に既読の文字が表示されるため、すぐに返事をしないと「既読無視」として、「ＬＩＮＥ外し（※４）」などによる仲間はずれにされることもあります。

ＬＩＮＥ等の特徴（メリット・デメリット）

○メリット
・無料で通話やメッセージのやりとりが可能
・多くの人数での一斉通信が可能

○デメリット
・閉じられた世界で外から見えないため、誹謗・中傷やいじめが密かに進行し、表面化した時には深刻な事態に陥っていることがある

★文字だけでのやりとりでは誤解が生じることがあります。

D

ＬＩＮＥなどのＳＮＳ（※5）でのメッセージのやりとりには短文やイラストが多く用いられています。そのため、真意が伝わりにくく、誤解から生じるトラブルが発生しがちです。誤った解釈によって、たとえ腹が立ったとしても、相手のいやがる写真等を送ったり、悪口を他の人に広めたりすることは絶対にしてはいけません。子どもは大人と違い、ブレーキがききにくい面もありますので、メールを送る前に、今一度立ち止まって考えるよう助言することも必要です。

★一度流れた個人情報は、削除することは困難です。

E

何気ない気持ちで掲載した写真等が相手を傷付けるなど、ネット上の行為は、子どもが簡単に被害者にも加害者にもなります。また、掲載された個人情報や画像は、加工されて誹謗・中傷の対象として悪用されたり、写真に含まれている位置情報から自宅の住所等が特定されたりすることがあります。一度流出した個人情報は一瞬にして全世界に広がり、コピーが繰り返されて拡散するため、削除をすることは非常に困難です。

ネット上への個人情報の掲載

ネット上に他人の個人情報や写真を無断で掲載することは、著作権や肖像権、プライバシーの侵害となり、場合によっては名誉毀損を問われる可能性があります。

★子どもはたくさんの危険に囲まれています。

F

無料といわれているオンラインゲーム等でも、アイテムやキャラクター等の追加に夢中になるうちに課金が繰り返されたり、知らないうちに有料サイト等にアクセスして、高額な請求をされたりすることがあります。また、ネットの世界では相手を確認することが難しいため、言葉巧みに近づいてくる大人に騙されて犯罪被害に遭い、心身ともに大きな傷を抱え、それがネットへの恐怖心や大人に対する不信感を生むこともあります。

※１　Ｗｉ-Ｆｉ（ワイファイ）
インターネットに無線で接続するための技術の一つです。ケーブルの代わりに電波による無線通信を行うので、どこでもネットに接続し、気軽にウェブサイトの閲覧やメールの利用ができます。最近は公共施設やファーストフード店、コンビニなど、ネットを無料で使える「Wi-Fiスポット」が増えてきました。

※２　アプリ（「アプリケーションソフト」の略）
スマートフォンや音楽プレーヤー等で利用するソフトウェアのことです。インターネットからダウンロードしてインストールし、機器の機能を拡張します。アプリは誰でも提供可能なため、中には情報を抜き取ったりする悪質なものもあります。

※３　ＬＩＮＥ（ライン）
Ｅメールに代わる連絡手段として利用者の多い無料通信アプリです。文字入力によるメッセージの送受信（大人数での同時やりとりも可能）のほか、通話もできます。

※４　ＬＩＮＥ外し
ＬＩＮＥのやりとりから特定の子どもを仲間外れにすることです。ＬＩＮＥにはやりとりするグループのメンバーを編集する機能があり、作成したグループから本人の了解なく誰かを削除することができます。勝手に外された本人はどんな理由で外されたか分からず、傷ついたり不安になったりします。

※５　ＳＮＳ（エスエヌエス：「Social Networking Service　ソーシャル ネットワーキング サービス」の略）
「人と人とのつながり＝コミュニケーション」をネット上で可能にしてくれるサービスやサイトのことです。誰でも手軽に使えるので、情報発信や情報交換の場として世界中の人が利用しています。利用の仕方次第ではトラブルの原因になる可能性があります。SNSの利用規約には、「保護者の同意を得てから利用するように」と書かれています。
【ＳＮＳの例…ＬＩＮＥ、Twitter、Facebook、Mixi、Ameba、GREE、mobage、Skypeなど】

保護者の皆さんへ
～あなたの使い方は？～

子どもは大人の行動を見て、学び、育ちます。ネットを「使いこなす力」を身に付けさせるためには、子どもとともに、保護者自身がネットに関する知識・技術、情報モラルを身に付けることが重要です。過度の利用に注意するとともに、ネット上でも現実社会と同様に、他人を思いやる心や自制する心、ルールやマナー等を保護者自身が大切にしましょう。

また、子どもと一緒の時は、画面ではなく、子どもの顔を見て話しましょう。

地域の皆さんへ
～あなたの力が必要です～

子どもを様々な危険から守るためには、学校や家庭だけでなく、地域の方の協力が必要です。登下校の挨拶をはじめ、日頃からの声かけなど、学校・家庭・地域が一体となって子どもを守りましょう。現実の世界に居場所が見つからず、ネットの世界に逃避する若者が増えています。日常の生活の中で子どもの居場所や活躍の場をつくり、現実社会を生き抜いていく力を身に付けさせることが、大人が子どもにできることではないでしょうか。

相談窓口 【相談窓口により受付時間が異なりますので御注意ください】

●県・県教育委員会

岡山県青少年総合相談センター（ハートフルおかやま 110）総合相談窓口　086-224-7110
24 時間子供 SOS ダイヤル　0570-0-78310
県総合教育センター　0866-56-9115
倉敷教育相談室　086-427-0244
高梁教育相談室　0866-22-9833
津山教育相談室　0868-24-1424

●法務局関係　［ネット上の人権侵害情報に関する相談等に対応します］

全国共通人権相談ダイヤル（みんなの人権１１０番）　0570-003-110
※最寄りの法務局・地方法務局及びその支局につながります。
子どもの人権 110 番　0120-007-110
※最寄りの法務局・地方法務局につながります。
インターネット人権相談　http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html
※最寄りの法務局・地方法務局から回答します。

●警察関係

岡山県警察総合相談ダイヤル　＃9110
岡山県警察サイバー犯罪対策室　http://www.pref.okayama.jp/page/detail-95438.html
ヤングテレホン・いじめ 110 番【24 時間】086-231-3741

●その他

岡山県消費生活センター　086-226-0999　（通信契約等についての相談に限ります）
〃　津山分室　0868-23-1247　（　〃　）
消費者ホットライン　0570-064-370　（平成 27 年７月からは「188」でつながります）
迷惑メール相談センター（日本データ通信協会）　03-5974-0068　http://www.dekyo.or.jp/soudan/
（※広告宣伝目的の迷惑メールやチェーンメールについての相談に限ります）

●携帯電話会社

KDDI(au)　0077-7-111　NTT ドコモ　0120-800-000
ソフトバンク　0800-919-0157　ワイモバイル　0570-039-151

次のサイトに、子どもたちがケータイやスマホを使うときに巻き込まれるかもしれない問題について、くわしく説明しています。トラブルへの対処法についても掲載していますので、こちらも参考にしてください。

岡山県県民生活部情報政策課 HP http://www.pref.okayama.jp/kikaku/joho/keitai/
ケータイ・スマホ 岡山　検索

このリーフレットの活用方法については、岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室のホームページを御覧ください。

岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室 HP　http://www.pref.okayama.jp/soshiki/314/
岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室　検索

お問い合わせ先　岡山市北区内山下 2-4-6　TEL.086-226-7589
岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室

平成 27 年 6 月発行

古紙生成率70%再生紙を使用しています。
VEGETABLE OIL INK
このチラシは環境にやさしい植物性大豆油インキを使用しています。

Ⅲ－12　子どもはどこで育つの？

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：55分程度

ねらい	○　様々な人・価値観にふれて育っていくことのよさを感じ、開かれた教育環境で子どもを育てていきたいという思いをもつ。 ○　自分の周り（地域）にたくさんの教育環境があることに気づく。
実施のポイント（評価など）	○　互いに意見を出し合いながらマップを作ることで、自分の周り（地域）の教育環境について考えることができる。 ○　「子どもの学びにつながる度」「私がハードルを感じる度」の２つの見方ができるとともに、それぞれの考えたランキングをもとに話し合う中で、多様な価値観にふれることができる。
事前準備	○　あらかじめ４人程度のグループに分かれておく。 ○　模造紙　○　付せん紙　○　筆記用具（黒マジック、鉛筆）　○　Ａ４用紙 ○　参考資料（２種類）　○ふりかえり記入用紙

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　8分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・プチエピソードを聞く。 ・自分のプチエピソードを発表する。（自己紹介を含める）	◎自分の子ども時代を思い出すことで、開かれた教育環境で子育てすることのよさを振り返ることをねらいとする。 ・提示のプチエピソードでは、参加者がイメージをもちやすいように家庭・学校以外の様々な場でのよかった体験をあげるようにする。 ・発表しやすいように、名前やエピソードのキーワードを書く時間をとる。 ・自己紹介の中に、自分のプチエピソードを入れることで、時間の短縮をはかる。 ・資料を提示し、データをもとに開かれた教育環境で子育てをすることのよさを改めて感じることができるようにする。	Ａ４用紙 マジック 資料
展　開　20分	ワーク１ ・自分の周り（地域）の教育環境を付せん紙に書く。 ・グループ内で発表し、話し合う。 ・「場」を分類し、名前をつける。 ・全体で共有する。	◎互いに意見を出し合いながらマップを作ることで、自分の周り（地域）にたくさんの教育環境があることに気づくことをねらいとする。 ・より多くの場を挙げるようにするため、実際に参加したことがない場でも書いていくようにする。 ・互いに質問し合うことで、より詳しく情報を得ることができるようにする。 ・発表し合う時には、似たような意見は近くに貼るようにし、分類を行うように伝える。	付せん紙 マジック 模造紙
20分	ワーク２ ・表を作る。 ・個人で点数をつける。 ・グループ内で発表し、話し合う。 ・全体で共有する。	◎２つの視点で「場」を見るとともに、それぞれが考えたランキングをもとに話し合う中で、多様な価値観にふれることができるようにすることをねらいとする。 ・「子どもの学びにつながる度」「私がハードルを感じる度」の２つの視点に沿って、まずは個人作業で表に５段階評価をつけるようにする。 ・グループ全体でも表にまとめることで、意見を比べやすくする。 ・評価が分かれている「場」について特に話し合うよう助言する。	表 （個人用とグループ用）
まとめ　7分	ふりかえり ・ふりかえりシートを記入する。 ・発表し合い共有する。	・「開かれた」という点についての説明を行う。 ・ふりかえりシートに各自の思いや得た情報などを記入する。	ふりかえりシート

Ⅲ－12 子どもはどこで育つの？

【エピソード】

① 小学校２年の夏、公民館のキャンプに参加した時のことです。ウォークラリー中に気持ちが悪くなってしまいました。困っている姿を見た同じチームの中学生のお兄さんが、ぼくを背負って帰ってくれました。その時「こんなお兄さんになりたいな」と思ったことを今でも覚えています。

② 野球のスポーツ少年団に入っていました。その監督は、しつけをとても徹底する方で、ヘルメットのあごひもをきちんとしていなかったり、気持ちのよいあいさつをしなかったりすると必ず注意をしてくれました。そのおかげで「すべきことはやらないといけないんだな」という考えをもつようになりました。

③ 近所のおばあちゃんの家にお茶を習いに行っていました。作法のこと以外にも昔の話もいっぱいしてくれました。そして、学校のうれしかったことや困っていることも聞いてくれたので、心がすっきりする大切な場だったように思います。

ワーク１

● **あなたは子どもの頃、学校・家庭以外の場でどんなことをやっていましたか。また、どんなよかったことがありましたか。**

ワーク２

● **では、今の子どもたちの周りの環境を考えてみましょう。皆さんの周り（地域）にはどんな場があるでしょうか。**

ワーク３

● ワーク２で出し合った「場」を「子どもの学びにつながる度」と「親がハードルを感じる度」の２つの観点で５段階評価をしてみましょう。

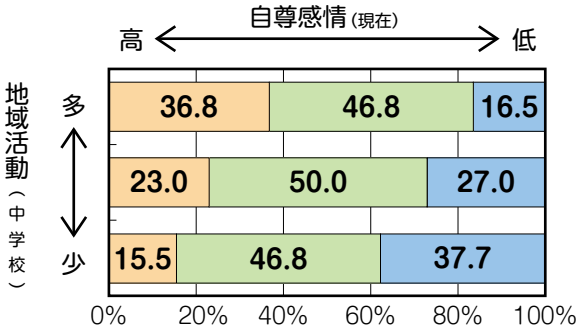
（個人用）

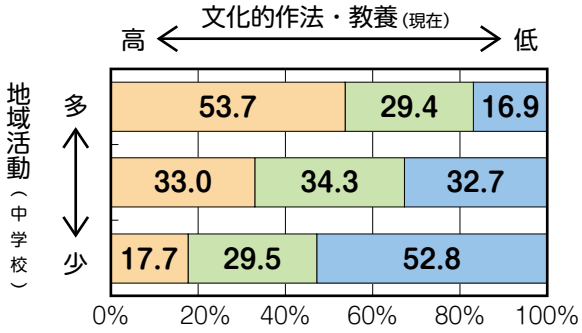
	場	子どもの学びになる １少ない⇔５多い	私がハードルを感じる １感じない⇔５非常に感じる
1		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
2		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
3		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5

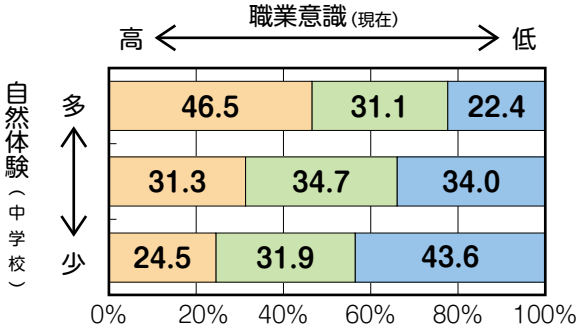
（グループ用）

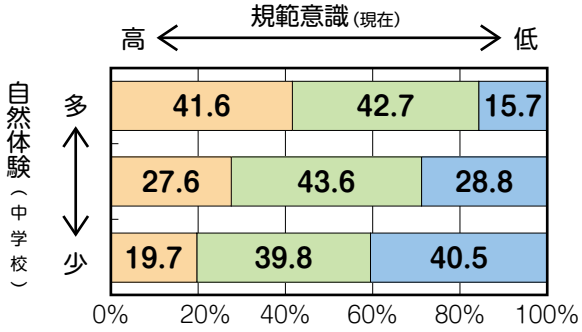
	場	子どもの学びになる １少ない⇔５多い	私がハードルを感じる １感じない⇔５非常に感じる
1		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
2		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
3		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5	1・2・3・4・5

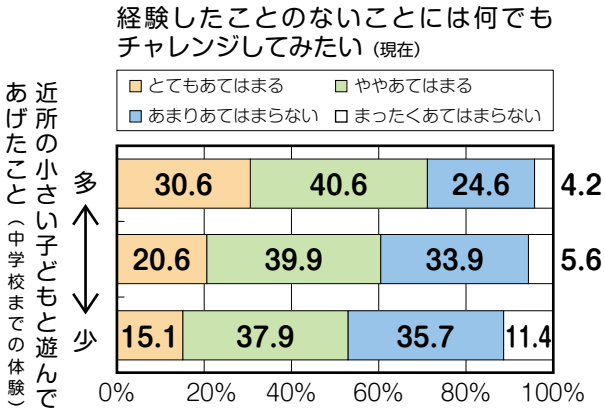
「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」【青少年調査（高２結果）】











出典：独立行政法人　国立青少年教育振興機構
「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」
（平成22年度調査）

ふりかえり

● 自分が思ったことや考えたこと、新しく得た情報などを書いてみましょう。

※ワーク数、資料等の配置は自由です。

Ⅳ－１　思春期の心　～青春時代へタイムスリップ～

対象：小学校高学年～高校生の子をもつ保護者
時間：90分程度

ねらい	自分の思春期や子育てをふりかえり、保護者同士で思春期の子ども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る。
実施のポイント（評価など）	○　思春期の子どもに対しての理解を深めることができる。 ○　グループ協議を通して、自分の子育てを客観的にふりかえることができる。
事前準備	○　ワークシート（できればワークごとに１枚ずつ配付できるようにしておくとよい。） ○　参考資料（まとめの部分で配付する。） ○　名札　　○　筆記用具

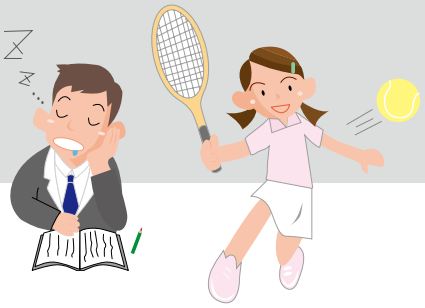
時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介 ・グループづくり	・プログラムのリード文をもとに、趣旨を確認する。 ・参加者の緊張をほぐし、自由に意見が出しやすい雰囲気づくりを行う。（自己紹介も含む） ・５～６人のグループをつくる。	名札 リード文
展　開　15分	ワーク１ ・各項目に記入後、自分の思春期の頃と同じだと思うことや親との関わりについて記入する。 ・グループで話し合う。	◎自分は、どのように親と関わっていたか、どのように親のことを思っていたかをふりかえることをねらいとする。	（ワーク１のシート）
25分	ワーク２ ・わが子の変化について、記入する。 ・子どもの変化について、話し合う。	◎思春期の子どもの変化についてグループで話し合うことで、子どもに対しての理解を深めることをねらいとする。 ・四つの項目について、具体的に記入する。 ・マイナス面ばかりでなく、プラス面も書くことを説明する。 ・この場で話し合ったことは、他言しないことを約束する。	（ワーク２のシート）
30分	ワーク３ ・ワーク２をもとに、変化した子どもにどのように接すればよいかを記入し、グループで話し合う。 ・グループで話し合ったことを発表する。	◎思春期の子どもとのよりよい関係づくりについて考えることをねらいとする。 ・ワーク２で話し合ったことをもとに、記入する。 ・考えが違うと思っても、受容的・共感的な姿勢をもち、互いの意見を尊重するように約束する。 ・ワーク２の子どもの変化も踏まえて、話し合ったことを発表し、接し方について全体で共有する。	（ワーク３のシート）
まとめ　10分	ふりかえり ・ワークシートへ記入する。 ・発表し合い、共有する。	・参考資料や家庭教育手帳のことを説明する。 ・全体で出された考えをまとめ、話し合ったことを、自分の子育てにぜひ生かしてほしいことを伝える。	参考資料 家庭教育手帳

Ⅳ－1 思春期の心　～青春時代へタイムスリップ～

思春期は、保護者にくっついたり離れたりしながら成長していく時期です。保護者や先生に反抗したり、何となくイライラしたり、無気力になったりするようになることは思春期では当然の変化なのです。保護者の方も、腹が立ったり、どんなことが起こるのか不安になったりと、子ども以上に緊張したりして・・・。

でも、大人になった人はみんな経験しているはずです。それなのに、なぜわが子の思春期に動揺するのでしょうか。

青春時代にタイムスリップして、思春期真っ只中の子どもとの関わり方について考えてみましょう。



ワーク１　『私の思春期』

● 自分がわが子と同じ年齢だった頃を思い出して書きましょう。

①好きな教科、嫌いな教科	②思い出に残っていること（学校行事等）
③夢中になっていたこと	④好きだった芸能人

● 今のわが子を見て、あなたの思春期の頃と同じだなあと思うことがありますか。自分はどのように保護者と関わっていたか、どのように保護者のことを思っていたかを振り返り，書きましょう。

ワーク２　『保護者から見た子どもの変化』

● 思春期を迎える前と比べて、子どもの変化で気付いたことを書きましょう。

	こんなところが変わったと感じた
親や家族との関係（会話などから気付いたこと）	（例）会話がはずまなくなった。面倒くさがる。
学校生活や私生活に関して	（例）イライラしていることが多い。人前に出て活躍することで、自信をもったようだ。
友人との関係	（例）メールで連絡をとっていることが多い。交友関係が広がった。
その他（自立したことなど）	（例）自分のことは自分でするようになった。部活動に熱中し、意欲的になった。

ワーク３　『思春期を迎えた子どもへの接し方』

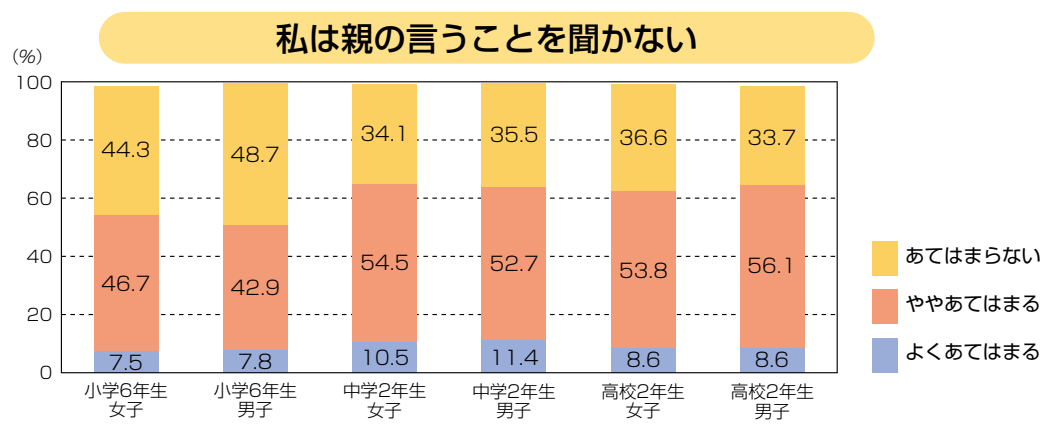
● 変化した子どもにどのように接していけばよいと思いますか。ワーク２をもとに、書きましょう。

ふりかえり

● あなたはどれくらい子どもの気持ちに近付けましたか、書きましょう。

● 分かったこと、考えが変わったことを書きましょう。

参考資料



（注）各学年、約2,000人を対象に調査
資料:「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」平成14年・文部科学省

思春期の子どもと向き合い、見守る

家庭教育手帳　小学生（高学年）～中学生編　３．思春期より抜粋
※　家庭教育手帳のデータは、岡山県教育庁生涯学習課のホームページより、ダウンロードできます。

Ⅳ－２　子どもの　どう考える？

対象：小学校高学年・中学生の子どもをもつ保護者
時間：65 ～ 80分程度

ねらい	子どもの「ケータイ」社会で何が起こっているのかを知る。 「ケータイ」を子どもに持たせるときは、親が何をすべきかを考える。
実施のポイント（評価など）	○　「携帯電話」と「ケータイ」の言葉のイメージを話し合うことで、便利な点とリスクについて考えることができる。また、資料を通じて子どもの「ケータイ」事情を知り、その対応策を話し合うことができる。 ○　子どもが「ケータイ」を所持する場合に親としてすべきことを考えることができる。
事前準備	○　資料（資料１：新聞記事　資料２：フィルタリングサービス）　　○　筆記用具 ○　ファシリテーター用資料を準備する。（資料３：相談機関一覧） ○　数人のグループで話し合えるよう、グループづくり、会場設定をしておく。

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 ・自己紹介により、互いに親近感がもてるようにする。	
展　開　10分	ワーク１ ・グループで話し合う。	◎「携帯電話」と「ケータイ」の言葉のイメージを話し合うことで、便利な点とリスクについて考えることをねらいとする。 ・様々な視点からで考え、意見を出し合うようにする。 （例）電話などの連絡手段、安心安全等 ゲームなどの遊び道具、インターネット利用等	
15 ～ 20分	ワーク２ ・グループで話し合う。 ・新聞記事を読む。（進行者が読むかまたは黙読） ・記事から利用実態をピックアップする。 ・危険な現状を知る。	◎子どもの「ケータイ」利用をめぐる危険な現状・実態について知り、対応の必要性に気付くことをねらいとする。 ・実際に起こっている犯罪･被害はどのようなものか話し合う。さらに、新聞記事をもとに話し合う。 （例）＊出会い系サイト以外のサイトで子どもが犯罪に巻き込まれるケースが急増 ＊ゲームサイトやプロフ、ブログ、ソーシャル・ネットワーキング・サービスでの危険性 ＊携帯依存、ネットいじめ、高額請求、書き込みで加害者に、迷惑メール等 ＊ケータイによって世界が広がれば、リスクも増加	資料１
15 ～ 20分	ワーク３ ・ケータイの必要性について話し合う。 ・ケータイを持たせる場合のルールを考え、話し合う。 ・資料からルールに沿った機能設定等を知る。	◎トラブルや依存を防ぐために、親としてすべきことを考えることをねらいとする。 ・家庭でできること、しなければならないことについて話し合う。 （例）＊「ケータイ」の必要性を子どもと話し合いながら考える。 （家庭環境、子どもの発達段階等） ＊持たせるなら、家庭でのルールを子どもと話し合いながらつくる。 （「ケータイ」の使用時間・場所、料金の上限、書き込み、インターネットやメールの利用、学校のルール・公共の場でのマナーやルール等を考える。） ＊発達段階に応じたフィルタリング・アクセス制限を行う。 →ルールに沿って「ケータイ」機能設定を行う。技術的な知識、手段（フィルタリング・アクセス制限等）等を資料から知る。 ※2009年４月１日から施行された「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」で、18歳未満の子どもに携帯電話を使用させる場合、フィルタリングサービスの利用が義務付けられている。	資料２
15 ～ 20分	ワーク４ ・我が家のルールづくりをする。	◎家庭で実際にできることを出し合うことをねらいとする。 ・話し合ったことをもとに、我が家での場合を考えて三つ程度ルールづくりを行う。 ・グループで出たルールを発表し、参加者で共有する。	
まとめ　10分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い､共有する。	・親子で話し合う、一緒にルールづくりをする等で大切な家庭教育における基本的な事項についてみんなで確認する。 ＊子どもとの日々のコミュニケーションが大切であること ＊挨拶をする、声をかける、気にかける、見守る等 ＊子どもにコミュニケーション能力、マナーを身に付けさせることの重要性を認識すること ＊被害者や加害者をつくらないための家庭教育の必要性 ・時間に余裕があればトラブルに巻き込まれた場合の対応・相談窓口を紹介する。	資料３

このプログラムでは「携帯電話」・「ケータイ」を「スマホ」と読みかえて実施することも可能です。

Ⅳ－2 子どものケータイ どう考える？

ワーク1

● 「携帯電話」と「ケータイ」の言葉のイメージを考えてみましょう。

携帯電話	ケータイ
・ ・ ・	・ ・ ・

ワーク2

● 子どもの「ケータイ（携帯電話）」利用をめぐるトラブルには、どんなものがあるのか、話し合いましょう。また、次の資料からも見付けてみましょう。

資料1：新聞記事『非出会い系サイトでも児童・生徒の犯罪被害急増』

（産経新聞　2009年12月25日付）

非出会い系サイトでも児童・生徒の犯罪被害急増

子供に警戒心持たせ 親子で使用ルールを

ゲームやプロフ（自己紹介サイト）などインターネットの一般サイト、いわゆる非出会い系サイトで児童や生徒が巻き込まれる犯罪が急増している。ゲームを楽しんでいると親が安心していたら子供は見知らぬ相手と対戦後におしゃべりし、誘い出されて被害に遭ったケースも。親子で携帯電話を持つルールを見直してみたい。（牛田久美、写真も）

女友達と思ったら

小学生女児の裸の画像などをネットに掲載したとして横浜市内の専門学校の少年（19）が今年2月、児童ポルノ禁止法違反容疑で山梨県警に逮捕された。県警によると、県内に住む女児の画像二十数枚を掲載し、不特定多数が見られるようにしたとされる。

少年はゲームサイトを通じて女児と知り合い、携帯電話のメールアドレスを交換。顔写真も送らせ、「言うことを聞かないと出会い系サイトに画像を載せるぞ」と脅し、裸の画像を送らせていたという。

このほか、別の事件では少女が「女の子の友達ができた」と喜んで駅で待ち合わせると、現れたのは男。男はネット上で女になりすましていた。少女は

今ではなくてはならない存在となった携帯電話。犯罪に巻き込まれるケースも多く、注意が必要だ＝14日、東京・渋谷（本文とは関係ありません）

「知らない人にはついていかない」と幼少のころから親と約束していたが、メールで悩み相談に乗ってもらった親近感から意気投合した。しかし、性被害に遭った。

ここ数年、こうした一般サイトを悪用した犯罪が急増している。警察庁などの統計によると、出会い系サイトがきっかけの被害児童（18歳未満）数を上回っている。

フィルタすり抜け

犯罪の内訳はゲームサイトが最多。プロフ、ブログ（日記風サイト）、ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）などが続く（平成21年上半期、北海道警調べ）。ゲームサイトは、そのおもしろさから利用者が急増。ある大手サイトでは無料会員が1500万人で、全国で数千万人がゲームを楽しんでいる。

こうしたゲームサイトはチャット（おしゃべり）コーナーがあり、〝出会いの場〟ともなっている。これを悪用するケースが増え、ゲームサイトの人気に比例するかのように、「犯罪被害が相当発生している」（捜査関係者）という。

趣味の交流やアイドル募集などのサイトも事件に巻き込まれるケースがある。有害サイトを遮断するフィルタリング機能があるが、こうしたサイトはフィルタリングをすり抜ける。出会い系サイトに『小学6年です。2万円で』『日曜に3万円で会って』などと書き込む少女たちと異なり、犯罪の意識がまったくない少女もいつの間にか被害に遭ってしまう。

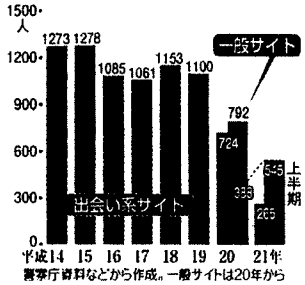
ネット犯罪に詳しい田中博之・早稲田大学院教授は「犯罪のメカニズムは想像を超えるスピードで変化し、親や先生が把握して防ぐのは難しい。犯罪に巻き込まれないために、子供たちに携帯電話は便利だが危険が伴うことを教えるのが一番。警戒心を持つこと、規範の強化といった安全教育が最良の犯罪防止策」と話し、家庭で実践したいルール7カ条＝表＝を提案している。

■携帯電話利用　家庭のルール7か条

1 時間を決める（1日計1時間まで）
2 料金の支払い限度を決める
3 携帯電話を親に見せられる状態にある（監視しなくてもいいが、親が「見せて」と言ったとき通話記録やメールの内容を見せるよう話しておく）
4 学校のルールに従う
5 誰の心も傷つけない書き方を心がけ、相手や自分の命を守る
6 困ったらすぐ大人に相談する
7 約束を守れなかったら親が預かる

（田中博之著『ケータイ社会と子どもの未来』より）

インターネットに関係した犯罪の被害児童数の推移



警察庁資料などから作成。一般サイトは20年から

被害数 出会い系を上回る

警察庁によると、インターネットの一般サイトに関係した犯罪の被害児童（18歳未満）数は統計を取り始めた平成20年以降、出会い系サイトの被害児童数を上回っている＝グラフ。

今年上半期の統計では、一般サイトでの被害児童数は545人で出会い系（265人）の2倍。殺人事件は20年、21年上半期とも出会い系はなく、一般サイトがそれぞれ2人、1人だった。

ワーク３

● 「ケータイ（携帯電話）」のトラブルや依存を防ぐため、家庭でできることを話し合いましょう。

ワーク４

● 「ケータイ（携帯電話）」利用のわが家のルールをつくってみましょう。

○

○

○

ふりかえり

● 話し合いで学んだことを書いてみましょう。

資料２：フィルタリングサービスで、有害サイトなどへのアクセスを制限し、有害情報などから子どもを守りましょう！

資料３：インターネット上のトラブルについての情報・相談窓口
http://www.pref.okayama.jp/soshiki/detail.html?lif_id=82683
岡山県教育庁人権教育課 で 検 索

Ⅳ－3　異性との付き合い、男女の付き合い

対象：思春期の子どもをもつ保護者20 ～ 25人程度
時間：60分程度

ねらい	思春期は発達段階で異性や性への関心が高まる時期である。子どもの性や男女の付き合い方について、家庭でどうかかわるのかについて考える。		
実施のポイント（評価など）	直面する性の問題に対し、適切な意志決定や行動選択ができる子どもを育てるために何が大切なのか、何をすべきかを考えることができる。		
事前準備	○　実施部屋の環境づくり ○　あらかじめ4 ～ 5人のグループに分かれておく ○　資料　　○　名札　　○　筆記用具		
時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・自由に意見が出しやすい雰囲気づくりを行う。(自己紹介も含めて)	名札
展　開　15分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・グループで話し合う。 ・ワークシートに記入する。	◎思春期は発達段階で異性や性への関心が高まる時期であることを共有することをねらいとする。 ・エピソードだけでなく、自分の経験や日頃感じていることなどについても自由に意見を出せるようにする。 ・出された意見は尊重し、批判しないこと、他言しないことを確認する。	
30分	ワーク２ ・個人でアドバイスを記入して発表する。 ・グループからのアドバイスを話し合い発表する。	◎アドバイスを考えることで、子どもの性や男女の付き合い方について、家庭での関わりの重要性に気付くことをねらいとする。 ・子どもの異性との付き合い方について、現在取り組んでいることやルールがある場合は紹介する。	
	参考資料 ・資料の説明を聞く。	・参考資料を説明し、現在の中高生の性交に関する見解について知らせ、親としての関わりが必要であることを伝える。	参考資料
まとめ　10分	ふりかえり ・わが子へ伝えたいこと、そのために心がけたいことを記入する。 ・発表し合い、共有する。	・本日のワークが各家庭で子どもと異性との付き合い方について語り合うきっかけになることを伝える。 ・資料について説明し、青少年の性の現状について伝える。	資料１～３

Ⅳ－3 異性との付き合い、男女の付き合い

【エピソード】

● 思春期相談コーナー ●

ぼくは、好きな女子がいます。その人のことを考えると胸がどきどきして、何も手につかなくなってしまいます。いつの間にかその人のことを思ってしまうのです。

ところが、最近その人がどうもぼくを嫌っているみたいなのです。ぼくは、とても不安で、最近は夜も眠れません。どうすることもできない淋しさに襲われてきます。何をやっても手につかなくなりました。今とても苦しいです。

私の子どもは、中学２年生ですが、アダルトビデオや成人雑誌を隠しているみたいです。また、時々、インターネットで成人用のウェブページを見ているみたいです。

この前まで素直で何でもよく話してくれたのに最近は、ほとんど会話もなくなりました。このまま問題行動に走らないかとても心配です。父親は単身赴任で半年に一度しか帰ってきません。とても心配です。

娘は、高校１年生で同じ学校の同級生の男子を好きになり交際するようになりました。交際してから最初のころは休日に映画を見たり、遊園地に行ったりしてデートをしていましたが、最近では、互いの家を行き来して、二人で夜遅くまで過ごすことが多くなってきました。娘と話をしていると、先日どうもその相手から性交を求められたようです。

ワーク１

● **エピソードを読んで感じたことを、自分の経験（思春期の頃、現在のお子さんのこと）も含めて話し合ってみましょう。**

ワーク２

● A君、Bさん、Cさんにどのようなアドバイスをしますか？

	あなたからのアドバイス	グループからのアドバイス
A君		
Bさん		
Cさん		

ふりかえり

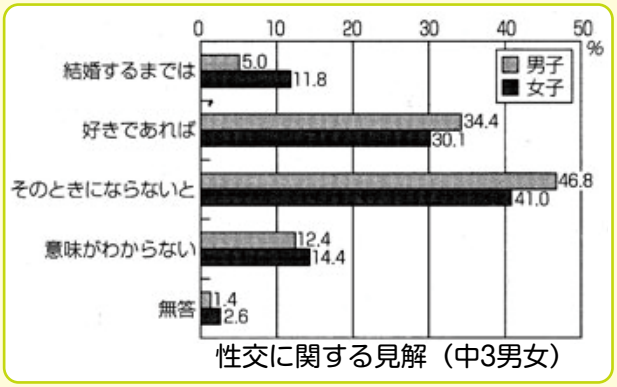
● あなたが自分のお子さんに対して伝えたいことはどんなことですか。
　また、それを伝えるためにはどのようなことを心がけたらよいでしょうか。ワーク１、ワーク２を振り返りながら考えてみましょう。

★あなたが伝えたいこと

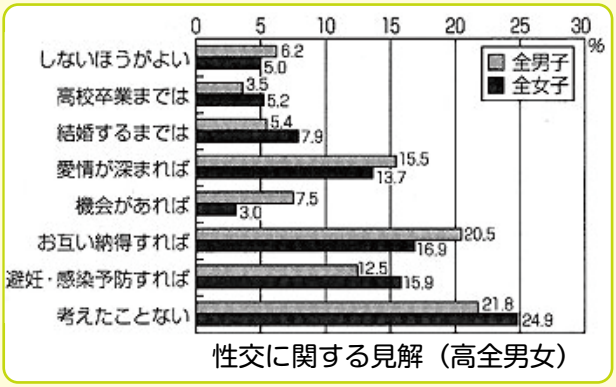
★伝えるために心がけたいこと

参考資料「あなた自身が性交することについてどう思いますか？」

2008年「東京都の児童・生徒の性意識・性行動に関する実態調査」結果の概要より抜粋
東京都幼・小・中・高心性教育研究会実施



性交に関する見解（中3男女）

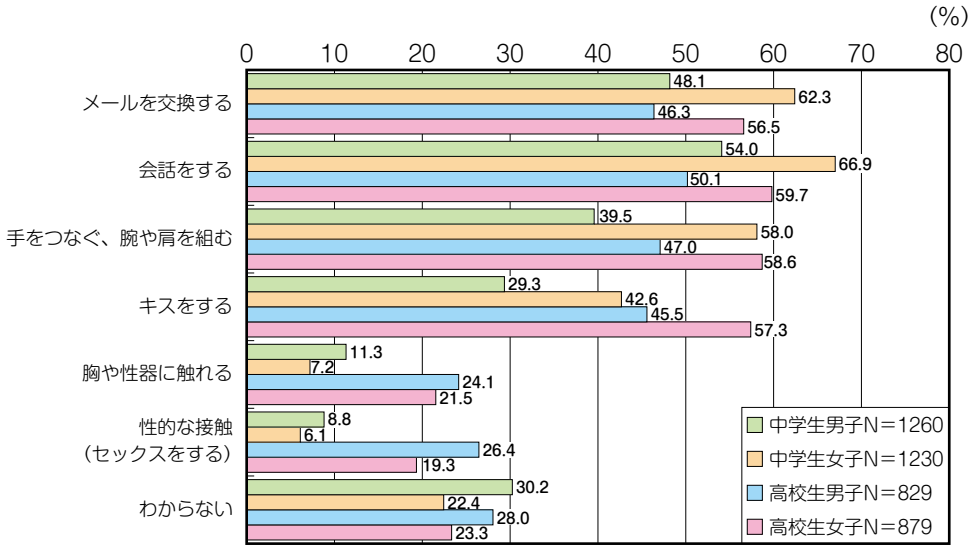


性交に関する見解（高全男女）

Ⅳ－３ 資料１・２

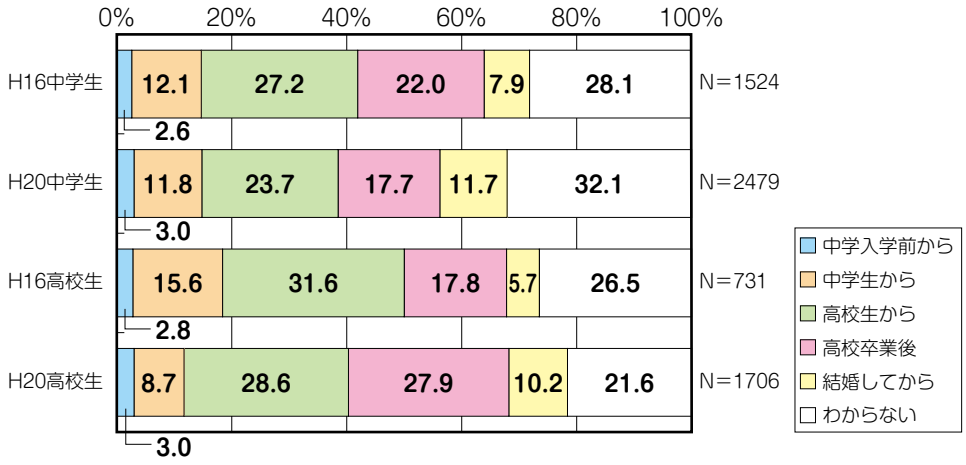
性についての考え

あなたの今の年齢での男女交際として、ふさわしいと思うものを選んで下さい（複数回答可）



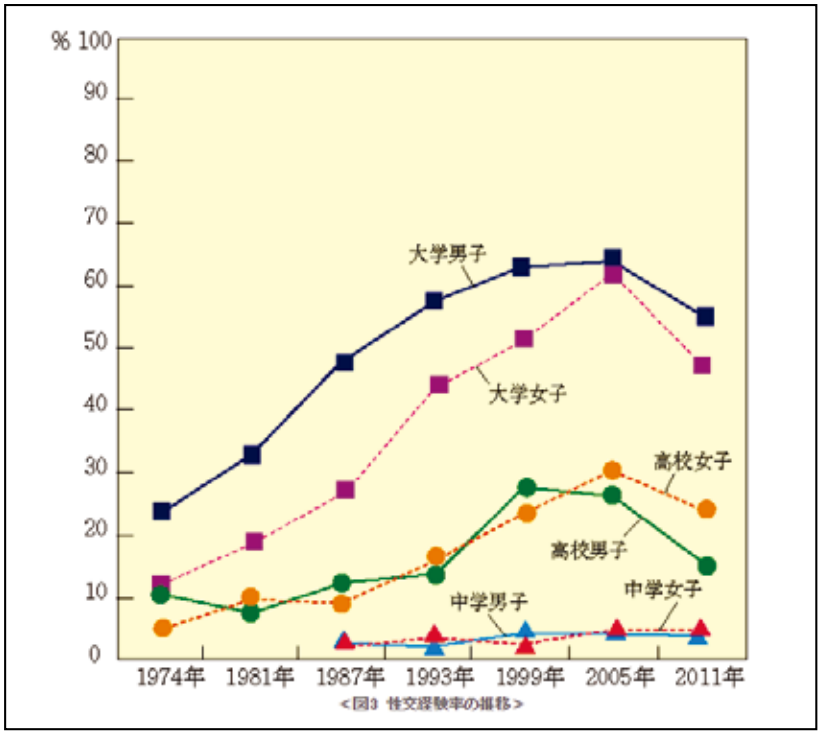
※中学生・高校生共に女子は「キスまで」と考えている者が多い。また、高校生で「性的な接触（セックス）まで」と回答した者は、男子26.4%、女子19.3%である。中学生より高校生の方が、また女子より男子の方が許容度が高い。

あなたは性的な接触（セックス）はいつ頃から行ってかまわないと思いますか

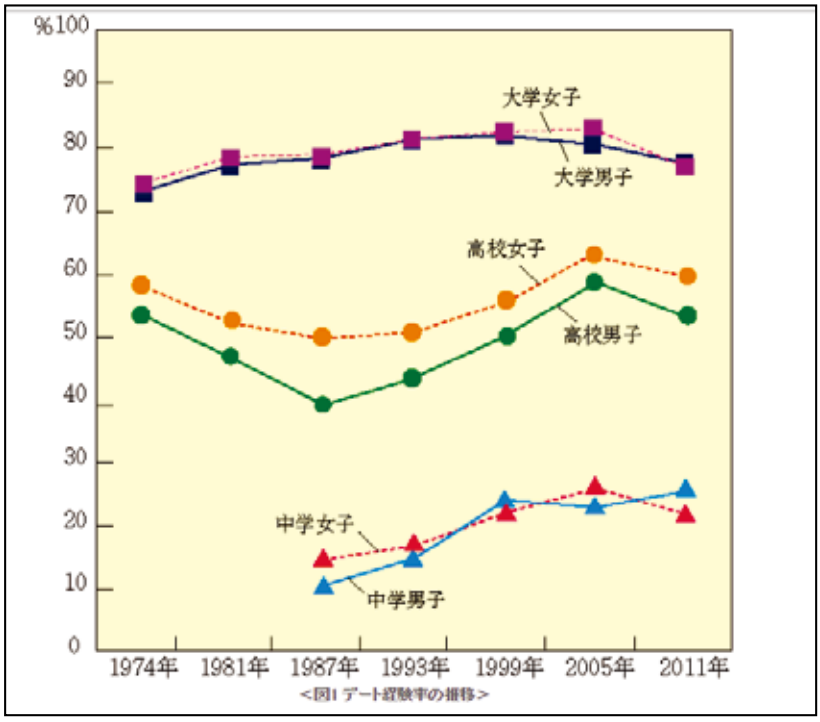


※平成16年度結果との比較では、中学生・高校生共に「中学生から」「高校生から」が減少し、「結婚してから」が増えている。

平成20年札幌市調査「中・高校生の性に関する調査」



<図3 性交経験率の推移>



<図1 デート経験率の推移>

出　典：日本性教育協会『「青少年の性行動」 第７回調査報告』2012

Ⅳ－4　揺れ動く「新思春期」

対象：思春期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度

ねらい	精神的にも肉体的にも変化しはじめる時期（新思春期）の子どもとの接し方を考える。
実施のポイント（評価など）	○　思春期の子どもの変化を理解することができる。 ○　子どもとのかかわり方を考え、安定した想いで子育てができるようにする。
事前準備	○　１グループ４～６人程度 ○　資料　資料①：（手持ち）こんなことでお悩みではありませんか？ 資料②：親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？ ○　模造紙　○　付せん紙　○　ワークシート　○　感想記入用紙　○　時計　○　筆記用具

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク （自己紹介）	・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。やわらかい雰囲気になるよう心がける。	３つの約束
展　開　5分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・グループで話し合う。	◎思春期の子どもをもつ親の不安な気持ちに共感できることをねらいとする。	・ワークシート
15分	ワーク２ ・実際の困り感や子どもの成長を出し合う。	◎思春期の子どもの変化についてグループで話し合うことで、子どもに対しての理解を深めることをねらいとする。 ・子どもの変化に伴う不安等をあげるとともに、成長した面も付せん紙の色を変えて貼る。 ・進行役は必要に応じて、資料①「こんなことでお困りではありませんか？」を読む。 ・困り感の部分を見方を変えればといった、リフレーミングしたとらえ方で成長面を出すことも考えられる。	・資料①（手持ち） ・付せん紙 ・模造紙
20分	ワーク３ ・不安解消のポイントと成長をさらに伸ばすポイントを話し合う。 ・資料②を読む。	◎思春期の子どもとのよりよい関係づくりについて考えることをねらいとする。 ・不安・成長どちらへも対応のポイントが出せるようにする。ポイントを付せん紙に書いて貼る。 ・最後に資料を読み、話し合いの内容について深める。	付せん紙 資料②「親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？」
まとめ　15分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・話し合う。	◎振り返りをし、安定した想いで子育てができるようにする。 ・感想や取り入れてみようと思うことを記入し、話し合う。	ワークシート
5分	ま　と　め ・発表する。	・何人かに発表してもらい、全体で共有する。	感想記入用紙

Ⅳ－4 揺れ動く「新思春期」

【エピソード】

思春期入り口のCさんは、親の話をほとんど聞こうとしません。反発や反抗も増えてきました。親は･･･

『最近、子どものことがよくわからなくなった。以前は、よく言うことをきいていたのに･･･。ちょっとたずねたら､「別に」とか「うるさい」しか言わないし。反抗期があるのはわかっているけど、少し心配で･･･。子どもに対する接し方が、だんだん難しくなると思うと気が重くなります･･･。』

ワーク１

● **この親の話に共感できますか？　それは、どんなことですか？**

はい　　いいえ　　どちらともいえない

ワーク２

● **子どもとのかかわりの中で、「困ったな」とか「不安だな」（青色付せん紙）と思うことはありますか？**

また、日々の生活の中で子どもの成長を感じる時（赤色付せん紙）はどんなときですか。

（言葉遣い・態度・行動・表情・しぐさ 等）

ワーク３

● 新思春期の子どもの変化をよりよい次のステップへつなげるためのポイントを書きましょう。（黄色付せん紙）

ふりかえり

● 今日の話し合いの感想や、取り入れてみようと思ったことを書いてください。

Ⅳ－４　資料１

（手持ち）こんなことでお困りではありませんか？

□　反抗期で親の言うことを聞かない

□　子どもの気持ちがわからない

□　何度言っても聞かないので怒ってしまう

□　叱ってばかりでいやになる

□　子どものほめ方がわからない

□　やる気の出させ方がわからない

□　子どもと会話が無くて寂しい

□　会話が続かなくて困っている

□　子どものしかり方がわからない

Ⅳ－4 資料2

親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？

1　子どもの話を聞く

ありきたりですが、どれかひとつと言われればこれに尽きます。

いくつになっても子どもは親に自分のことをわかって欲しいのです。子どもの自慢話も悩みも、ムカついた話も、なんでも聞きましょう。意見は求められた時だけするようにしましょう。

最初は否定も肯定もせずにただただ全部聞くのがよいです。

2　自分のことを話す

「子どもには何も心配させたくない」といって何も自分自身のことを話さないことが果たして親として一番よいことでしょうか？親だって一人の弱い人間で、悩みもあれば情けない面もあります。

立派な親を演じることが、必ずしも親子関係をよくするとは限りません。

自分が過去通って来た道、そして現在の状況で、話せることは率直に話してみましょう。

「昔の学校生活」「恋愛の話」「仕事の話」「失敗したこと」「成功したこと」「生活のこと」「悩んでいること」「夢」など。

親が語る言葉は子どもの心にきっと響きます。お説教ではなく、友人に話すように話してみましょう。

そして意見も聞いてみましょう。また、違った発見があるかもしれません。

3　共有できることを増やす

「趣味友」という言葉がありますね。親子でも趣味を共有できるのは楽しいことです。

共有できるモノや一緒に楽しめる時間を増やしましょう。

「本」「漫画」「映画などのDVD」「音楽」「アート」「ファッション」「スポーツ」「旅行」など何でもよいです。

大きくなった子どもだからこそ、一緒にできることってたくさんありますね。

4　「個みゅにけーしょん」を大事にする

時には親の役割をちょっとおいて置いて、「個」として子どもと向かい合ってみましょう。

親が子どもを「１人の対等な人間として尊重すること」は、何よりも子どもの自信につながります。

特に思春期・青年期の自立の時代にはとても重要なことです。

家庭をファミリーという単位で捉えがちですが、子ども一人ひとりと１対１で話をしたり、二人で出かけたりすることは、親と子それぞれに絆を深めるのによい機会です。

子どもが大きくなると家族全員で時間を合わせるのが難しくなります。

ぜひ「個みゅにけーしょん」をトライしてみてください。

5　子どもの「大切な人」を理解する

子どもを知るにはまずは友達や彼氏・彼女を知りましょう。親は見えない子どもの言動に不安に駆られるものです。

子どもの友だちや彼氏・彼女を家に遊びに呼びましょう。

『子どもの大切な人』を理解することは、親子のコミュニケーションを潤滑にするためのひとつのハードルです。

大げさに考えなくていいんです。子どもの「今」を知ることが大事です。

彼らと良いコミュニケーションがとれれば、何かのときにも力になってくれます。

それに親に見せない一面を彼らをとおして知るのは興味深いものです。

6　「北風と太陽」の太陽になる

子どもが「間違っている」と思ったときに、頭ごなしに叱るだけが方法ではありません。

力を持って抑圧すると、反発もそれだけ大きいものとなります。

反発しなかったとしてもかたくなに口を閉ざすことにもなりかねません。

だからと言って何でも子どもに迎合するのがよいわけはありません。

難しいことですが、まずは「そうだね、気持ちもわかるよ」とよく話を聞いて、そこから「でもね・・・」と続けましょう。

コミュニケーションは会話が成立する状態にないと成り立ちません。

「北風と太陽」の物語のように、暖かな日差しでトゲトゲした心を溶かすことが大切です。

7　「世間」や「常識」でごまかさない

「みんなもそうだから」「常識ではそうだから」というのは親も子もよく使う逃げの口上です。

でも、説得力があるかといえば、そんなどこかの誰かの話などはたいした効き目はありません。

子どもは一般論を聞きたいわけではないのです。

「世間」とか「一般常識」とかを持ち出さずに、「自分たち」の話をしましょう。

親として自分がどうしたいのか、どうして欲しいのかを自分の言葉で伝える努力をしましょう。

（参考・引用）

「親子のコミュニケーションがよくなる魔法をかけませんか？」は、思春期･青年期の「親子スタイル」７つの魔法から掲載しています。

http://www.oyakostyle.com/magic/

Ⅳ－5　夢見る力を育む応援 ～大人の役割を考えよう～

対象：小学校・中学校の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの夢の実現に向け、保護者として、どのような支援が必要かについて考える。		
実施のポイント（評価など）	○　子どもの願いや姿を受け止めながら、将来に向けて必要な力をつけていくために子どもとの関わり方を考えることができる。		
事前準備	○　あらかじめ４人グループに分かれておく。 ○　筆記用具　○　付せん紙２色　○　Ａ３用紙　○　ワークシート①～② ○　ふりかえりシート　○　資料①～⑥		
時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　5分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・参加者の緊張をほぐし、和やかな雰囲気をつくる。 ・自己紹介で「自分の子どもの頃の夢」について話し合う。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。	
展　開　10分	ワーク１ ・子どもの将来の夢についてグループで出し合う。	◎子どもの夢に対するそれぞれの親の気持ちに共感できるようにする。 ・子どもの夢やあこがれの職業を紹介し合い、それについての保護者の思いを交流する。子どもには夢がない、子どもの夢が把握できていないという場合もそのことについての思いを出してもらう。	ワークシート①
20分	ワーク２ ・子どもの良さや日々の頑張り等を出し合い、その特性に合った将来の姿を考える。	◎子どもの良さや日々の頑張り等を出し合い、その特性に合った職業を考えることで子どもの思いを尊重した進路について考えることをねらいとする。 ・夢に向けての努力のみに限定せず、日頃の些細な頑張りや興味関心についても目を向けるようにする。 ・思いつくだけ書いた付せん紙すべてＡ３用紙に貼り出し、グループで交流する。 ・子どもの頑張る姿から期待できる将来の姿を思いつくだけ付せん紙に記入し、グループ全体で交流する。 ・交流した意見は、実際の子どもの思いとは異なる、その場で感じた大人の意見であり、あくまで多様な可能性として挙げられたものであることをおさえておく。 ・資料を提示し、子どもの夢実現に向けた大人の支援について知る。	ワークシート① 付せん紙 ２色 Ａ３用紙 資料①
15分	ワーク３ ・ワーク２をもとに夢の実現に向けて意欲をもって取り組んでいる子どもへの関わり方について、グループで話し合う。	◎夢実現や自己実現に向けて、子どもを支える保護者として何ができるかを考えることをねらいとする。 ・関わりとしては、直接的な支援（知識・技能の習得）と間接的な支援（内発的な動機づけ）の両方の視点で考えることができるようにする。 ・グループで話し合った後、全体で共有する。	ワークシート②
まとめ　10分	ふりかえり ・参加者に応じた適切な資料を資料②～⑥より選んで提示する。 ・今日の感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・資料を提示し、子どもの将来に向け、関わり方で意識していきたいことの参考とする。 ・主役は子どもであり、保護者は子どもを支える応援団であるということを踏まえ、子どもの発達段階に応じた支援を行うことの大切さを確認する。	資料②～⑥より選択 ふりかえりシート

Ⅳ－5

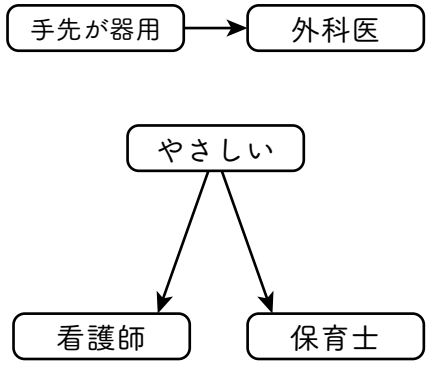
夢見る力を育む応援
～大人の役割を考えよう～

ワーク1 ● お子さんの夢やあこがれの職業について、紹介し合いましょう。
お子さんがまだ夢をみつけていない、お子さんの夢を知らないという場合も、あなたの思いを出し合いましょう。

ワーク2 ● お子さんの得意なことや努力していることを出し合いましょう。

● そして、そのことから想像できる将来の姿を交流しましょう。

記入例



ワーク３ ● お子さんの夢実現や自己実現に向け、あなたは何ができますか。
直接的な支援と間接的な支援の両方の視点から考えましょう。

例直接的な支援：キャッチボールの相手をしてあげる。等
間接的な支援：褒める。応援する。等

直接的な支援としては	間接的な支援としては

ふりかえり ● 今日の学習を受けて、これから心がけてみようと思ったこと、心に残ったことなど、ふり返ってみましょう。

ワーク２で提示してください。

Ⅳ－５ 資　料 ①

子どもの姿

教師・大人の支援

中学生

- 夢実現に向けての更なる努力
- 今の自分とのギャップ認識
- “なりたい自分”像の成立

・夢（進路目標）に向けた課題を乗り越えるための支援をする

・夢（進路目標）実現のために適切なアドバイスをする

小学生

- 夢実現に向けての更なる努力
  - 自分の適性をつかむ
  - 社会認識の深まり
- 小さな成功・失敗体験の積み重ね
- 夢実現に向けての努力

・多様な周囲の大人との交流活動（自己理解の深化、あこがれの人・職業の発見）の支援をする
・夢のもつすばらしさや厳しさなど、子どもの夢の価値を豊かにつかませる支援をする

・自己評価や相互評価活動をさせてあげる

・いろいろな課題（学習面・生活面）へ取り組む機会を与える
・自ら取り組もうとする意欲を尊重する

幼児期

- 将来の夢の芽生え
- 素朴な感動体験

・夢のすばらしさを認めてあげる
・体験や子ども同士の「夢の交流」により多様な夢（価値）があることに気づかせる

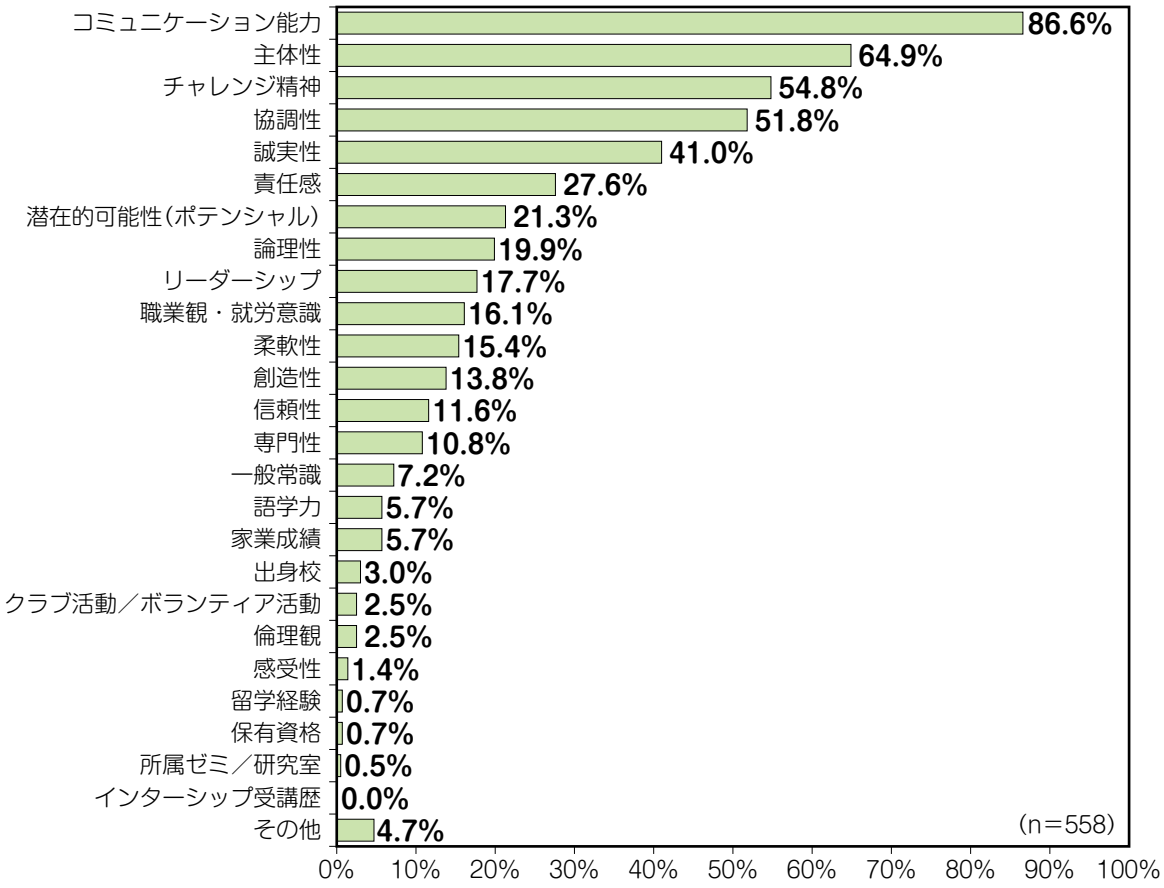
・豊富な体験活動ができる機会を与える

ベネッセ教育総合研究所　初等中等教育研究室
「21世紀型学力を育む総合的な学習を創る　―新しい学力を育む教育調査［2001年］」をもとに作成

必要に応じて選んで活用してください。

②

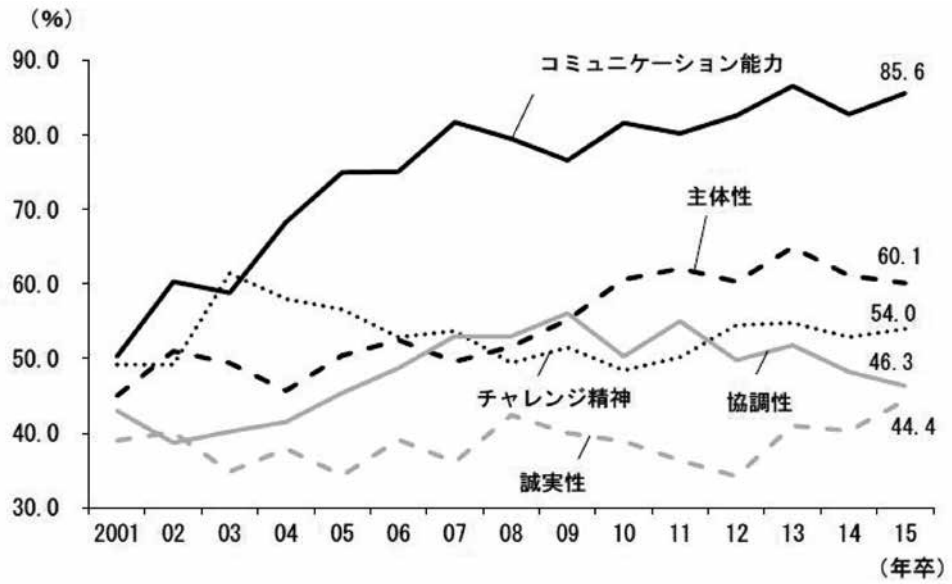
選考にあたって特に重視した点（５つ選択）



2014年１月９日 一般社団法人 日本経済団体連合会発表
「新卒採用（2013年４月入社対象）に関するアンケート調査結果」より

③

「選考時に重視する要素」の上位の推移



二〇一六年二月十六日
一般社団法人 日本経済団体連合会発表
「二〇一五年 新卒採用に関するアンケート調査結果の概要」より

④

小学６年生の「将来就きたい職業」トップ10

男の子		女の子	
位	職業	位	職業
1	スポーツ選手	1	保育士
2	研究者	2	教員
3	エンジニア	3	看護師
4	ゲームクリエイター	4	薬剤師
5	医師	5	動物園・遊園地
6	教員	6	デザイナー
7	建築家	7	医師
8	会社員	8	ケーキ屋・パン屋
9	宇宙飛行士	9	漫画家・イラストレーター
10	鉄道・運輸関係	10	マスコミ関係

小学６年生の親が「将来就かせたい職業」トップ10

男の子		女の子	
位	職業	位	職業
1	公務員	1	看護師
2	研究者	2	教員
3	エンジニア	3	公務員
4	医師	4	薬剤師
5	会社員	5	保育士
6	教員	6	医師
7	スポーツ選手	7	研究者
8	建築家	8	医療関係
9	医療関係	9	栄養士・調理師
10	消防・レスキュー隊	10	アナウンサー・キャスター

2016年６月28日発表　株式会社　クラレ実施のアンケートをもとに作成

⑤

男の子の入学時と卒業時の「将来就きたい職業」トップ10

入学時		卒業時	
位	職業	位	職業
1	スポーツ選手	1	スポーツ選手
2	消防・レスキュー隊	2	研究者
3	警察官	3	エンジニア
4	運転士・運転手	4	ゲームクリエイター
5	大工・職人	5	医師
6	ケーキ屋・パン屋	6	教員
7	研究者	7	建築家
8	TV・アニメキャラクター	8	会社員
9	パイロット	9	宇宙飛行士
10	医師	10	鉄道・運輸関係

女の子の入学時と卒業時の「将来就きたい職業」トップ10

入学時		卒業時	
位	職業	位	職業
1	ケーキ屋・パン屋	1	保育士
2	花屋	2	教員
3	芸能人・歌手・モデル	3	看護師
4	教員	4	薬剤師
5	看護師	5	動物園・遊園地
6	保育士	6	デザイナー
7	スポーツ選手	7	医師
8	美容師	8	ケーキ屋・パン屋
9	医師	9	漫画家・イラストレーター
10	アイスクリーム屋	10	マスコミ関係

2016年６月28日発表　株式会社　クラレ実施のアンケートをもとに作成

⑥

夢を持つ子

昔の子は、将来なりたい職業に博士とか、宇宙飛行士とか、お医者さんとかいったものですが、最近は現実的だったり、夢が小さくなってきました。親としては、せっかく夢を描くのなら、目をきらきらさせながら、でっかい夢を描いて欲しいと思うのではないでしょうか。

（中　略）

夢は行動する力の源です。子どもは、父親が日曜大工で作った棚をみて、「お父さんはこんなものが上手に作れるなんてすごい」と驚き、「お母さんは、どうしてこんなにおいしいお料理ができるの？」とびっくりする。

そのうちに、もっとすごい技術や色々な仕事を見て感動して、「自分もあんなふうになりたい」と憧れるようになるものです。

そういう夢があれば努力のしがいがあるのです。何の当てもなく我慢するほど辛いものはありません。人生は我慢大会、我慢比べではありません。

ですから子どものころから、いいもの、すばらしいものはどんどん見せた方がいいですね。その人たちがどんな努力をしているかを見る機会があればもっといい。

オリンピックを見て感動して、思わずスキーをやりたくなったり、プールに通い始めたりすることもあるでしょう。

練習場に行って上手な人をみればものすごくやる気になるでしょう。頑張っている人を見れば、遊びたい気持ちを我慢して、自分だって頑張ろうと思うものです。

子どもに本物を見せることは大切なことです。「ぼくもああなりたい」と思うことが、一時の夢であってもいいのです。子どもは何度も何度も軌道修正をしながら、それぞれなりたい大人を目ざしていくのですから。

（中　略）

たとえば、オリンピックの水泳選手を見て、

「ぼくも水泳選手になって、オリンピックにでる！」といった時、親が鼻で笑って

「むりよ、あんな泳ぎでは。オリンピックに出るような人は才能があるのよ」

と言ったらどうでしょう。子どもは挑戦する前にくじけてしまいます。実際には、誰もがオリンピック選手になれるわけでないことを、大人は知っています。

でもそれは、大人が見る現実であって、子どもの現実は違います。そこでがんばって水泳の練習をしようと思います。それが半年で挫折したとしてもいいのです。

オリンピックに行こうと思って辛い練習を我慢して、プールを泳いで行ったり来たりした結果、自分はあんなに早くは泳げないことがわかったとしたら、次に他の現実を追っかけていけばいいのです。

それでも、おそらく半年前より水泳が上手になったはずです。現実とはそういうものです。自分には水泳は向いていないと感じたこと。これもひとつの現実。ならば、自分はスポーツよりも勉強した方が何かつかめるかもしれないと思うこと。これも現実です。

親の一言で、やる気が失せたという現実に比べたら、こっちはなんと豊かな現実ではないでしょうか。

親から見て無理なことでも、子どもにとっては意味のあることなのです。一時でもなにかに夢中になったという現実こそが、子どもの財産となるのです。

参　考：ＰＨＰ研究所「『がまんできる子』はこう育てる」多湖輝著（2006年12月）より）

Ⅴ－１　子育ての不易流行を考える

対象：地域の大人
時間：60分程度

ねらい	現代的課題をふまえながら、子育ての不易流行を考え、親世代の子育てを応援する必要性について考える。		
実施のポイント（評価など）	○　子育てや親のあり方に関して、変わらない点や変わった点について考え、共有することができる。（親の批判にならないように注意する。） ○　親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解することができる。		
事前準備	○　資料　○　付せん紙　○　カラーマジック　○　模造紙　○　記入用紙　○　筆記用具		
時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・バースデーチェーンをして、４～５人のグループ分けをする。	
展　開　5分	ワーク１ ・エピソードを読む。 ・グループで話し合う。	◎エピソードをもとに、日頃感じていることを出し合うことをねらいとする。 ・ブレーンストーミングで自由に感じたことを出してもらう。 ・ファシリテーターは、感想が出ていないグループがないかチェックして、必要ならヒントを出す。	付せん紙 カラーマジック
10分	ワーク２ ・変わらないと感じることを付せん紙に記入する。 ・グループで話し合い、発表する。	◎子育てや親について、変わらないことについて考え、共有することをねらいとする。 ・思いついたものを付せん紙に各自が記入して模造紙に張り、グルーピングをする。 ・グループで出た意見を、１分程度で発表し、共有する。	模造紙 タイマー
10分	ワーク３① ・変わったと感じることを付せん紙に記入する。 ・グループで話し合い、発表する。	◎子育て環境や親の対応について、変わったことについて考え、共有することをねらいとする。 ・思いついたものを付せん紙に各自が記入して模造紙に張り、グルーピングをする。 ・グループで出た意見を、１分程度で発表し、共有する。	
15分	ワーク３② ・資料を参考に背景について考える。	◎親の努力だけでは解決できない、社会的状況を理解し、親世代の子育てを応援する必要性に気付くことをねらいとする。 ・環境の変化について理解できるように、じっくりと資料を使って考えることができるように説明をする。	資料
まとめ　10分	ふりかえり ・できることを記入する。 ・発表し合い、共有する。	・個々の気付きのキーワードを紙に書いてもらい、グループで紹介して共有する。	記入用紙 カラーマジック

Ⅴ－1 子育ての不易流行を考える

【エピソード】

ある日の夜、吉田さんは夫とふたりでドラッグストアに出かけました。買い物をしていると、小さな子どもたちを連れて若い親がお店に入ってきました。最初はおとなしくしていた子どもたちも、次第に店内を走り回り、床に寝ころんだりしはじめました。でも、親は注意する様子はありません。

次の日、孫を連れて遊びにきた息子に、吉田さんはさっそく昨晩の出来事を話しました。

息子：「遅い時間に子どもをつきあわせるのはおかしいと思うけれど、何か事情があったかもしれないよ。生活のスタイルだって昔と変わってきてるんだし。」

吉田：「でも、子どもも疲れていてかわいそうだったわ。子どもには子どもの生活リズムがあるのよ。夜遅く、子どもを連れ回すなんて…。」

ワーク１

● 吉田さんと息子のやりとりを聞いて、感じたことを自由に出し合いましょう。

ワーク２

● あなたが子育てしていた頃と、いまの子育てや親について変わらないと感じることは何ですか。

ワーク３

- あなたが子育てをしていた頃と比べて、いまの子育て環境や親の対応について変わったと感じることは何ですか。

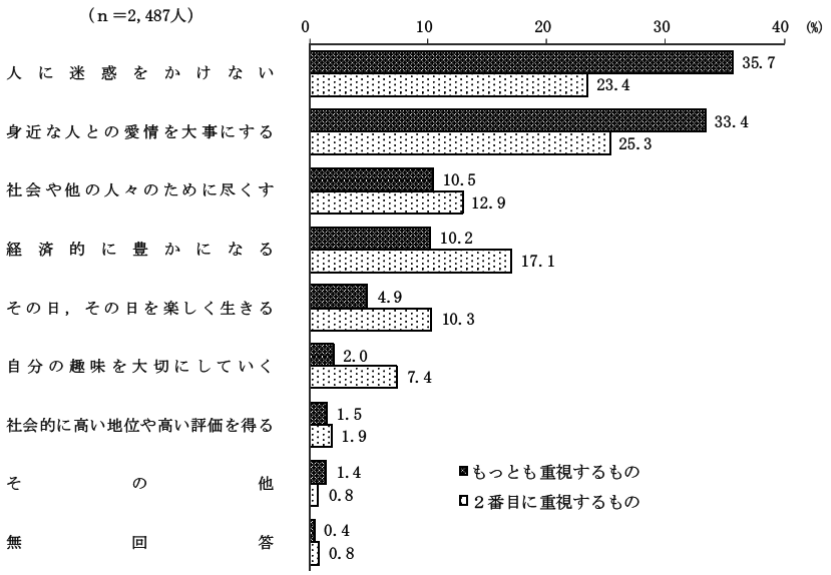
- 変わったと感じることの背景は何だと思いますか。資料を参考にして、考えてみましょう。

ふりかえり

- 子どもと子育てを応援する地域の大人として、今日からできることは何ですか。

あなたは，○○さんに，将来どのような生き方をしてほしいと思いますか。この中から，あなたが重視するものを順位をつけて２つ選んでください。

図Ⅱ－2－1－12　子供に希望する生き方



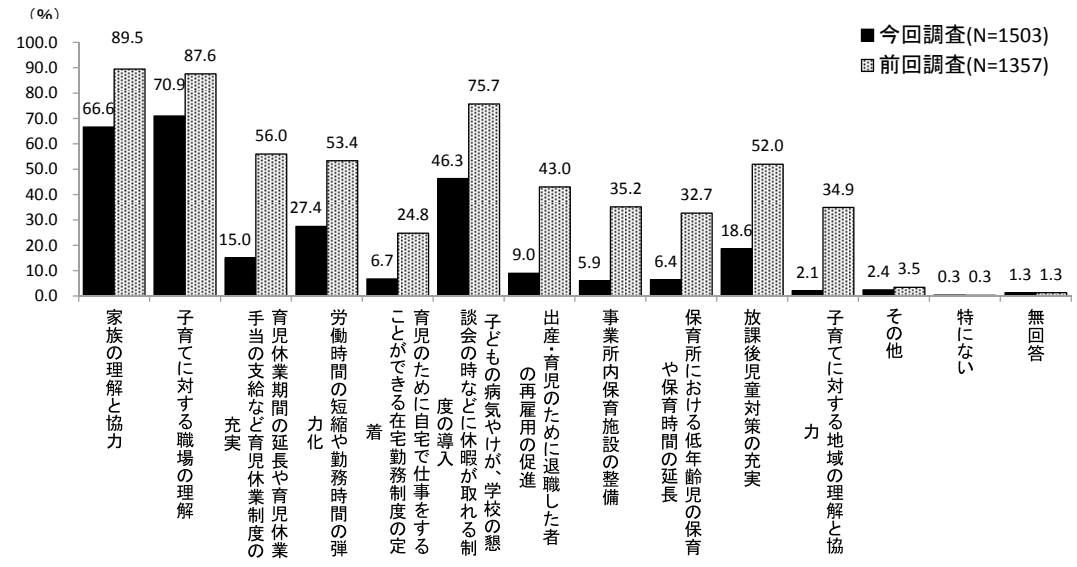
平成25年度小学生・中学生の意識に関する調査のうち
「保護者を対象とする調査の結果」　平成26年７月　内閣府

【仕事と子育てとの両立】

仕事と子育てを両立させるためには何が必要だと思いますか。　（○印は3つまで）

○「子育てに対する職場の理解」と回答した割合が 70.9%と最も高く、次いで「家族の理解と協力」（66.6%）の順である。
○前回調査と比べて、回答可能選択肢が少なくなっており、「家族の理解と協力」「子育てに対する職場の理解」以外の回答割合は大幅に減少している。

■仕事と子育てを両立させるために必要なこと

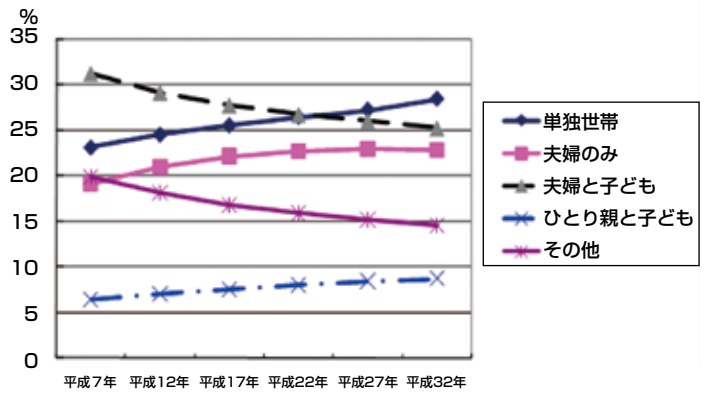


※前回調査は、○印はいくつでも選択可能

岡山いきいき子どもプラン（2015）作成に係る県民意識調査

世帯数の将来推計（岡山県）

家族類型別割合の推移

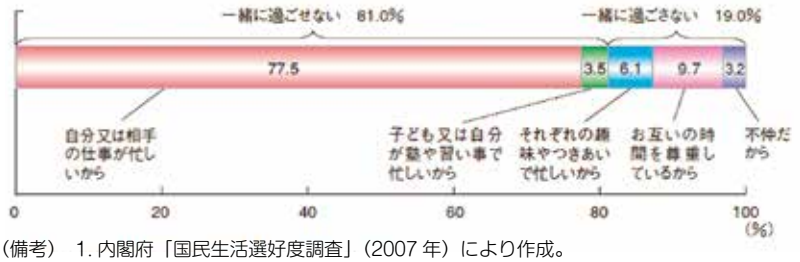


〈国立社会保障・人口問題研究所「都道府県の将来推計人口」から作成〉

家族と過ごす時間

第１-１-14図　家族との時間が取れないのは仕事が忙しいから

同居家族と過ごす時間が取れない理由

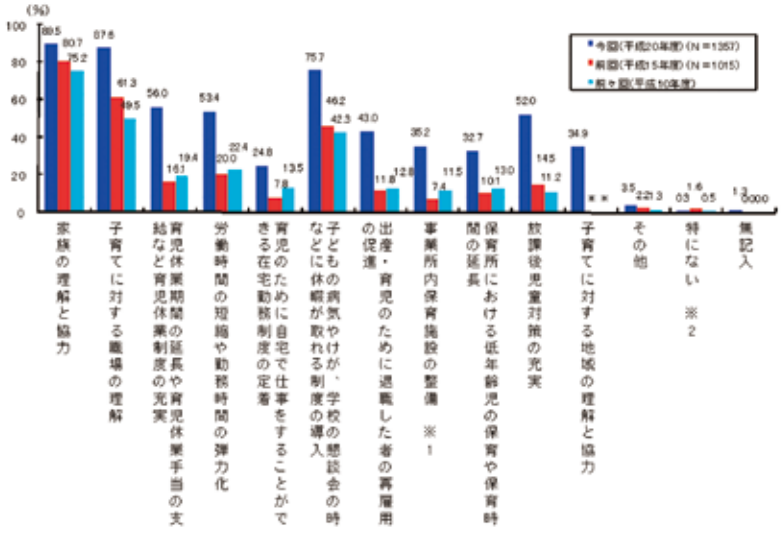


（備考）　1. 内閣府「国民生活選好度調査」（2007 年）により作成。
2. 回答者は、全国の 15 歳以上 80 歳未満の男女 538 人（「その他」，「無回答」を除く）。

出典：平成19年度版国民生活白書より

仕事と子育てを両立させるために必要なこと

図　仕事と子育てを両立させるために必要なこと



出典：第３次岡山いきいき子どもプラン策定に関する県民意識調査（平成21年３月）より

Ⅴ－２　子どもたちにしてあげたいこと

対象：地域の大人
時間：60 ～ 90分程度

ねらい	子どもの豊かな成長のために、地域の大人ができることを話し合い、子育て支援に取り組むきっかけとする。		
実施のポイント（評価など）	地域住民のほとんどは、子どもの様子が気になりながらも、実際に子育て支援に取り組む人は少数であることから、できることから始めてみようという地域の大人の意欲の高まりを引き出すことができる。		
事前準備	○　筆記用具　○　資料　○　付せん紙　○　マジック ○　模造紙あるいは四つ切画用紙		
時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・アイスブレイクの最後に３～４人のグループができるような活動を行う。	
展　開　10分	ワーク１ ・子どものころの遊びを想起する。 ・グループで紹介する。	◎子どものころの遊びを想起することをねらいとする。 ・グループ内で自分が１番好きだった遊びを発表する。	
15分	ワーク２ ・エピソードを読む。 ・解決方法を考える。 ・グループで話し合う。	◎子どもたちの遊びの現状について気付き、大人にできることについて考えることをねらいとする。 ・グループ内で自分の考えを発表し、解決の方法を話し合う。	
20分	ワーク３ ・子育て支援の方法について考え、付せん紙にアイデアを記入する。 ・グループで話し合い、まとまった意見を発表する。	◎地域の大人ができることを話し合うことで、子育て支援に取り組む意識を高めることをねらいとする。 ・ワーク２の解決法などを参考にしながら資料について説明を行い、グループでの話し合いに活用できるようにする。 ・グループの話し合いには、ブレインストーミングで個人の考えを出し合う。 ・模造紙に貼りながら、自分の地域でどんな取り組みができるか意見を出し合い、グループとしての取組をまとめ発表する。 ※グループでの話し合いは、ランキングで時間を短縮することも可能。	資料 付せん紙 模造紙
まとめ　5分	ふりかえり ・感想を記入する。 ・発表し合い、共有する。	・学習についての感想を記入し、グループ内で発表する。 ・時間があれば様々な地域で行われている子育て支援の取組を紹介する。	実践事例

Ⅴ－2 子どもたちにしてあげたいこと

ワーク１

● 皆さんが子どものころは、どんな場所で、どんな遊びをしていましたか。思い出してみましょう。

【エピソード】

かずおさんは、地域の子どもたちの安全確保に協力しようと、小学校の見守り隊に所属して、近所の子どもたちと毎日あいさつを交わしています。

ある日、いつもあいさつを交わす子どもたちが公園のベンチに座って携帯型ゲーム機で黙って遊んでいます。せっかく一緒に公園で遊んでいるのに、黙々とゲームをしている姿に違和感を感じ声をかけました。

「せっかく広い公園で遊んでいるのに、どうしてゲームをしているの？」

すると、同じ町内で３年生のたけし君が、**「ぼくの家で遊んでいたけど、お母さんが掃除するから外で遊びなさいって追い出されたの。でも、ゲームしかすることがないし・・・。」**

かずおさんは、昔は山や川で夢中になって遊んだのに、今の子は外での遊び方を知らないのだろうかと考え込んでしまいました。そして、公園の池にザリガニがたくさんいたことを思い出し、**「公園の池にザリガニがたくさんいるから、ザリガニつりをしてみないか？」**と誘うと、**「やるやる。」「おじさん、やりかた教えて！」**と喜んで集まってきました。

かずおさんが、持ってきた糸とスルメで子どもたちが楽しくザリガニつりをしている姿を、目をほそめながら見ていると**「この池は危ないので立入禁止になっているんですよ！あの看板を見てください。」**と声をかけられました。

かずおさんは、楽しく遊ぶ子どもたちと立入禁止の看板を前に困ってしまいました。

ワーク２

- あなたがかずおさんなら、これからどうしますか。

ワーク３

魅力的なテレビゲームやパソコンの普及で子どもたちの遊びの経験が、少なくなっています。しかし、子どもたちの興味関心は、今も昔も変わりません。子どもたちの遊びや遊び場を制限しているのは、我々大人のほうなのかもしれません。子どもたちの健やかで豊かな成長のために、自分の地域でどんなことができるでしょうか。

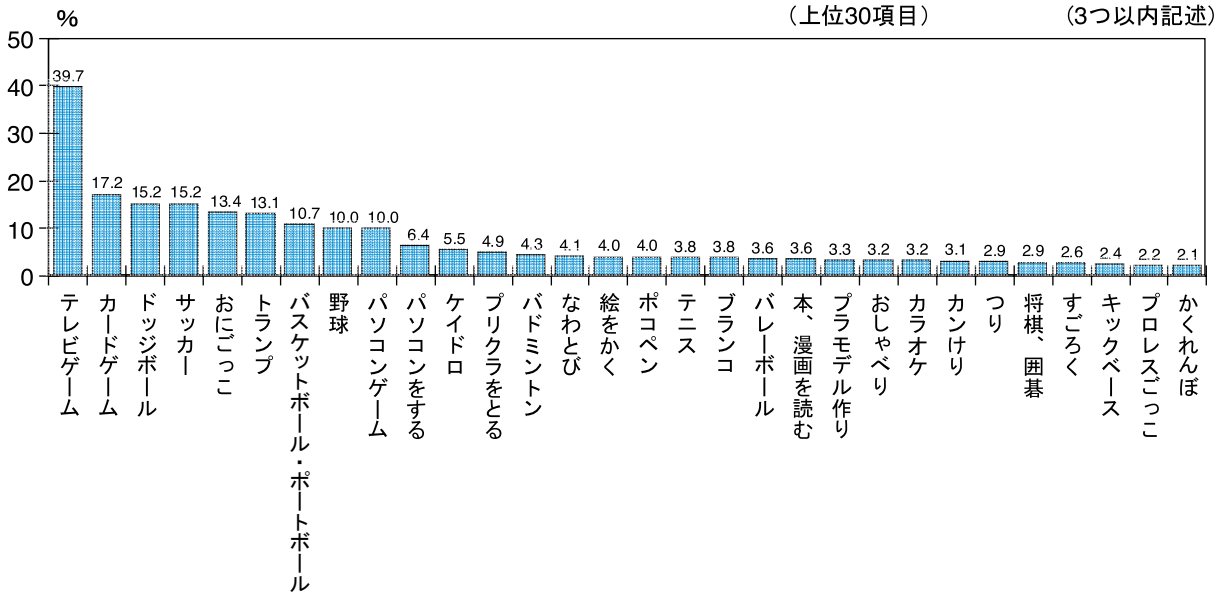
- 何ができるかを考え、グループで話し合ってください。

ふりかえり

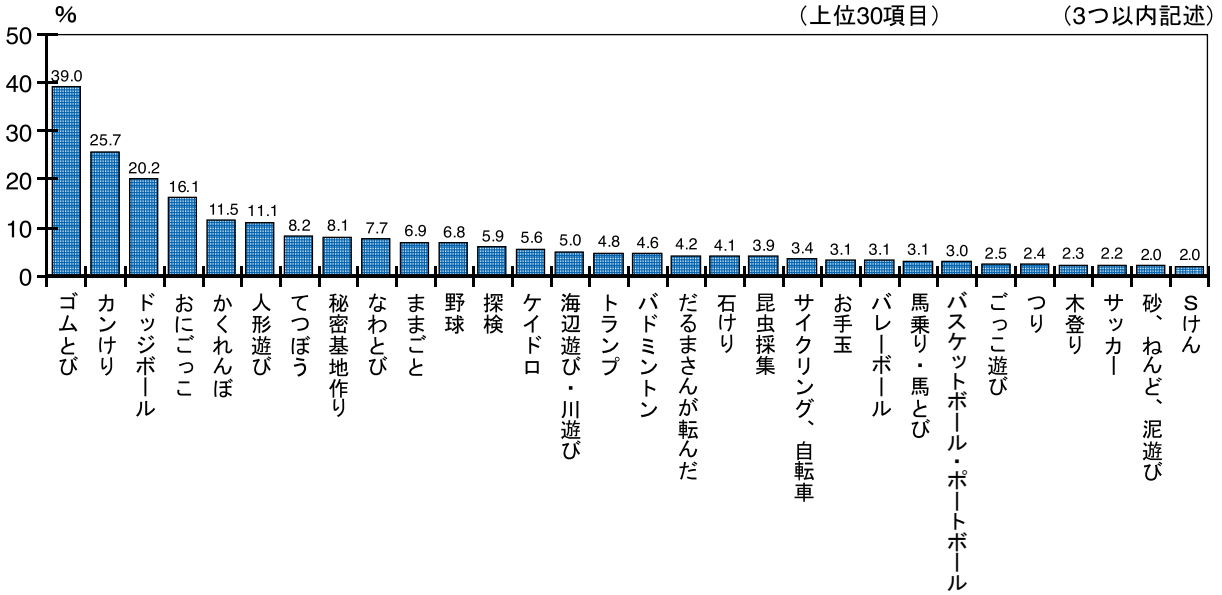
- 今日の学習で印象に残ったことや気付いたことを書いてください。

個々の遊びの経験や遊びたい（遊ばせたい）遊びについて

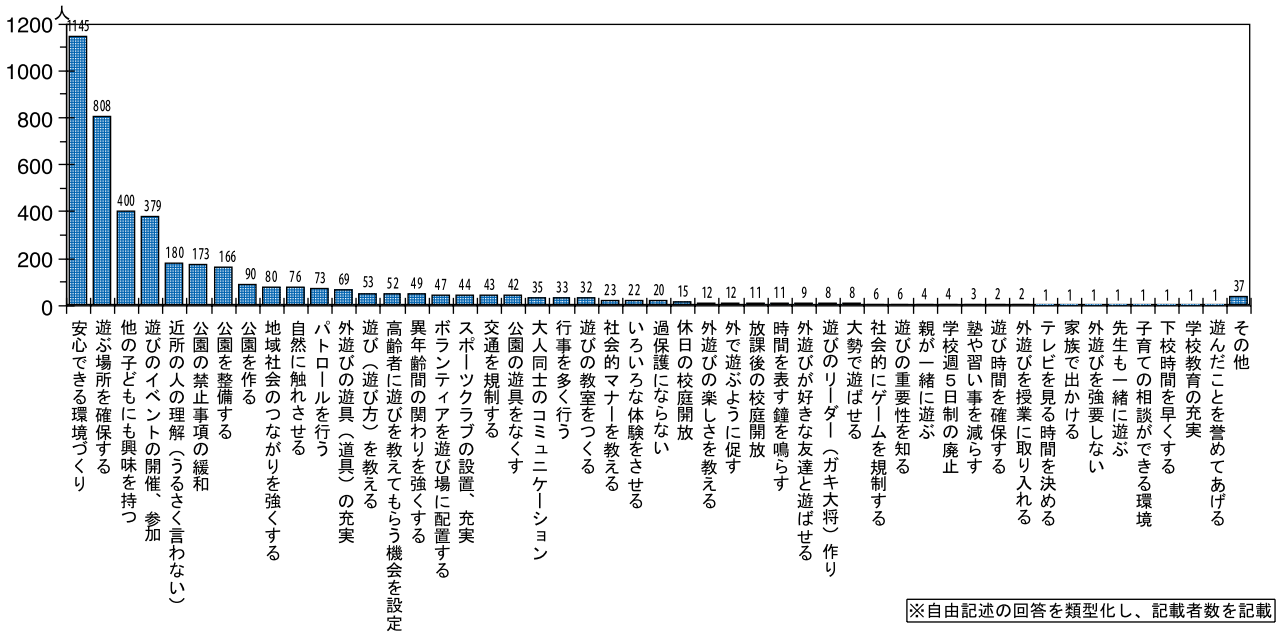
Ⅳ-4-55　最近よく遊んでいる遊び［６年生］　N=1824



Ⅳ-4-56　子どもの頃よく遊んでいた遊び［保護者］　N=5114

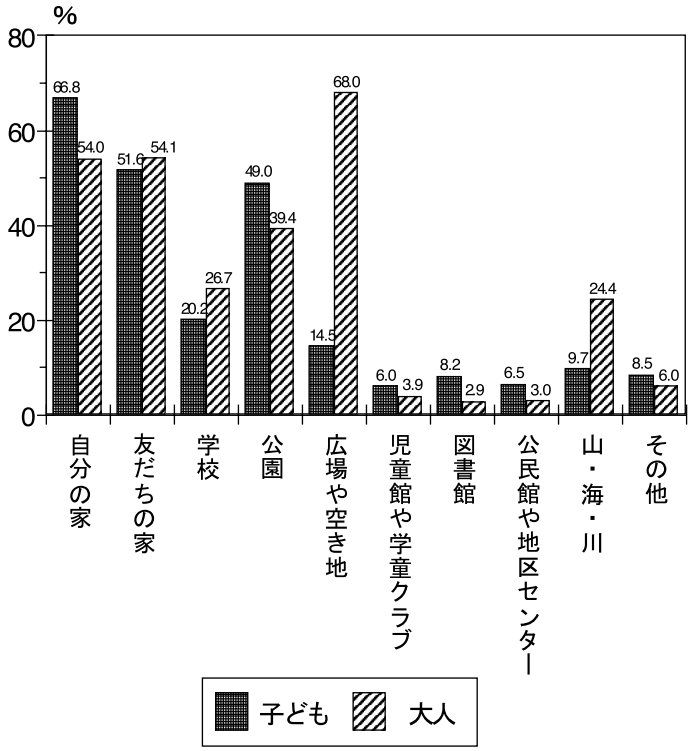


《Ⅳ−5−18　外遊びを活発にするために地域社会で必要なこと［保護者］（自由記述・複数回答）》



※自由記述の回答を類型化し、記載者数を記載

《Ⅴ−1−3　放課後や休みの日によく遊ぶ場所（複数選択）》



出典：「子どもの遊びに関する調査結果報告書」平成16年３月（全国アウトドア・マリンスポーツinかながわ実行委員会　神奈川県教育員会）より

Ⅴ－３　親への接し方・子育てアドバイス

対象：地域の大人
時間：60分程度

ねらい	子育て中の親へのかかわり方や相手が受け入れやすい支援のあり方について考える。
実施のポイント（評価など）	○　グループ内で十分他の方の考えを聞くことができる。 ○　支援をしていく上で、子育て中の親の話をしっかり話を聞いて気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることも大切であることに気付くことができる。
事前準備	○　名札　　○　筆記用具　　○　資料 ○　あらかじめ４名程度のグループに分かれておく。 （参加者の年齢や性別ができるだけ偏らないようにする。）

時　間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導　入　10分	ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク	・自由に飾らずに意見を出し合うためのウォーミングアップをする。	名札
展　開　15分	ワーク１ ・各自の思いを記入する。 ・グループ内で紹介し合う。	◎自分の思いを考えることやグループ内でそれぞれの考えを聞くことを通して、自分の受け止め方や考え方を振り返ることをねらいとする。（ワーク２でも同様） ・自分に自信がもてない親の気持ちを聞いたときの受け答えを考える。	
20分	ワーク２ ・各自の思いを記入する。 ・グループ内で紹介し合う。	◎子育て中の親の気持ちを受け止めること、親のがんばりを認めることが大切であることに気付くことをねらいとする。 ・子どものことを思って自分はがんばっているのに、うまくいかないと思っている親の対応についてどう思うか、また自分ならどのように答えるかを考える。	
5分	資料紹介 ・子育て意識に関する資料の説明を聞く。 ・気付いたことを発表し合う。	◎多くの親は子育てに不安をもっており、支援していく必要があることに気付くことをねらいとする。	資料
まとめ　10分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・各自の思いを紹介し、共有する。	・時間があれば、全体の場で多くの人の感想を共有できるようにする。 ・参加者が学習に取り組んだこと自体が大変すばらしいことであることを伝える。 ・時間があれば、子育てをする親をみんなで守り、サポートしていくことが必要なことを伝える参考資料等を紹介する。	

※　時間が取れない場合はワーク１、ワーク２どちらかだけを行う。

Ⅴ－３ 親への接し方・子育てアドバイス

子育て広場には、今日もたくさんの親子が訪れ、子どもたちの笑い声が響いています。子どもたちは地域の方に見守られながら、元気に遊んでいます。かたわらではお母さんたちが子どもたちのお世話をしている地域の方と話をしています。お母さんたちも子育てについていろいろ悩みがあるようです。

ワーク１　『つい上の子に・・・・・』

- お母さんが次のように話しかけてきました。それぞれの場合について考えてみましょう。

うちは下の子がまだ小さいでしょう。どうしても下の子に手がかかっちゃって「お兄ちゃんなんだから、ちょっとぐらい待てるでしょ。」とか、あんまりうるさいとついお兄ちゃんばかりにきつく言っちゃって。こんな風にいつも機嫌よく遊んでくれていると優しくなれるんだけど。家では怒ってばっかりで、私って本当にだめですねー・・・。

- あなたならどのように答えますか？吹き出しの中に書いてみましょう。

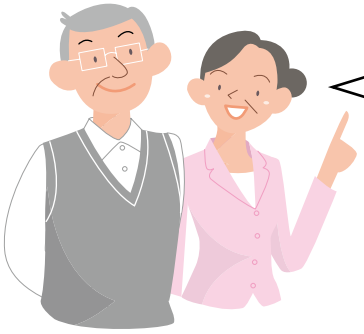
- グループの人の考えも聞いてみましょう。

ワーク２　『私は子どものために一生懸命やっているのに・・・・・』

うちのお姉ちゃんは小学２年生なんだけど、本当に忘れ物が多くて困っちゃうんです。前の日には準備しとくように何度も言ってるし、朝は必ず忘れ物はないかって声をかけてるんですよ。自分でやらせなきゃためにならないって思って手は出さないようにしているんです。本当にどう言っても子どものほうはまったくのんびりで・・・。私はこの子のことを思って一生懸命やっているのに・・・。もう、どうしたらいいんだか・・・。

- お母さんの対応についてどう思いますか。

- あなただったらどのように答えますか。



＊　グループの人の考えも聞いてみましょう。
＊　子育て中の親世代は子育てについてどう思っているのでしょう。アンケートを見てみましょう。

ふりかえり

- 学習を通して、自分の中で感じたことや考えが変わったことがあれば書いてみましょう。

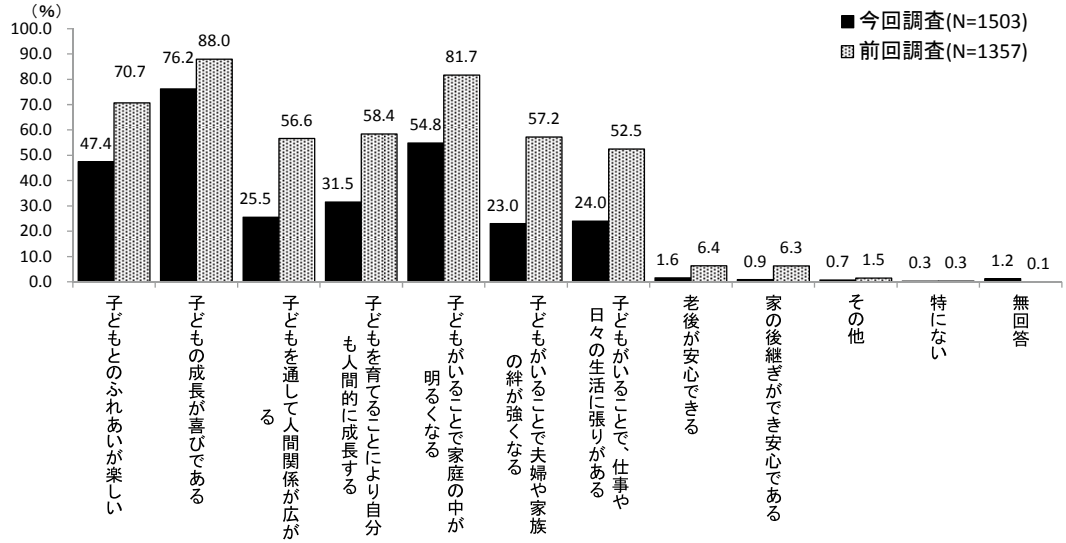
子どものいる世帯調査

【子育てについて】

子育てをしていてよかったと思ったことや、喜びを感じたことは何ですか。　（○印は3つまで）

○「子どもの成長が喜びである」（76.2%）、「子どもがいることで家庭の中が明るくなる」（54.8%）と回答した割合が高い。
○前回調査と比べて回答可能選択肢が少なくなっており、「子どもを通して人間関係が広がる」「子どもがいることで夫婦や家族の絆が強くなる」「子どもがいることで、仕事や日々の生活に張りがある」については回答割合が半数以下である。

■子育てをしていてよかったと思ったことや喜びを感じること

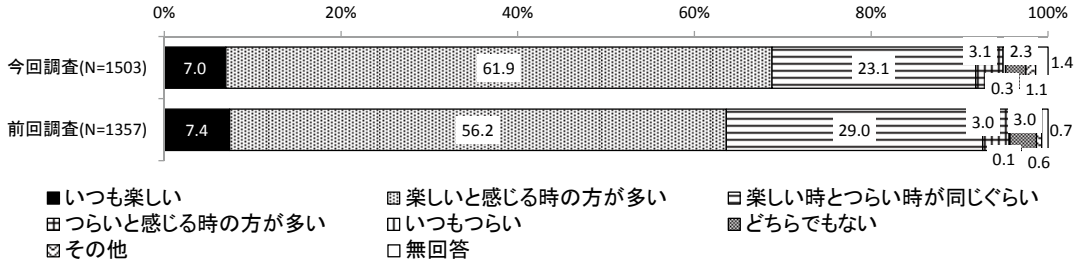


※前回調査は、○印はいくつでも選択可能

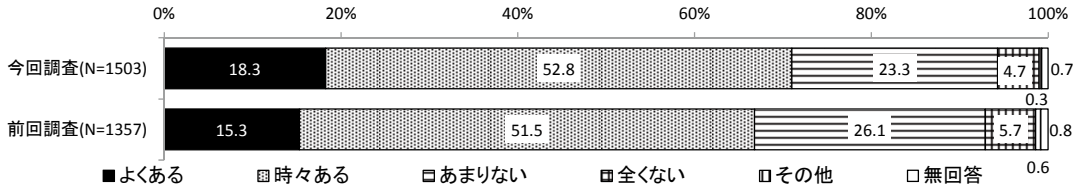
あなたは子育てをしてどう感じていますか。　（○印はひとつ）

○「楽しいと感じる時の方が多い」と回答した割合が 61.9%と最も高く、次いで「楽しい時とつらい時が同じぐらい」（23.1%）の順である。
○前回調査と比べて、「楽しいと感じる時の方が多い」と回答した割合が高く、「楽しい時とつらい時が同じぐらい」と回答した割合が低い。

■子育てをして感じること



育児に自信がなくなることがありますか。　（○印はひとつ）

○「時々ある」と回答した割合が 52.8%と最も高く、次いで「あまりない」（23.3%）の順である。
○前回調査と比べて、あまり違いはみられない。

■育児に自信がなくなることの有無