対象：乳幼児をもつ保護者

 時間：８０分程度

|  |  |
| --- | --- |
| ねらい | 〇　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 |
| 15分**導 入** | ・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 |
| 10分**展 開** | **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 |
| 15分**まとめ** | **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 |