

# 親育ち応援学習 プログラム

岡山県で作成した「親育ち応援学習プログラム」は、地域での家庭教育支援に活用できる参加体験型の学習プログラム集です。

このプログラムには、決まった答えがある訳ではありません。無理に答えを出すのではなく、参加者同士が話し合いを進めていく中で、自分自身の問題に気付いたり、保護者としてのあり方や役割について考えたり整理したりするきっかけとして活用することができます。



気づきを  
大切に…

保護者が  
つながる

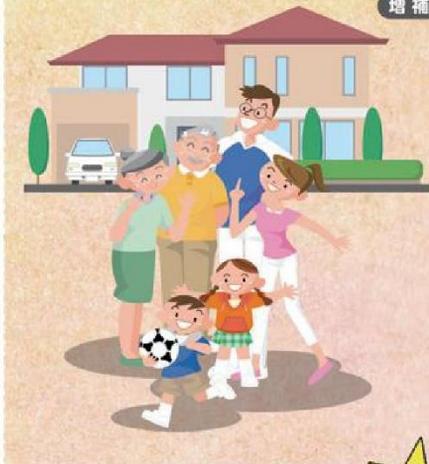
子育てに悩んでいるのは、私だけじゃ  
なかったんだ…と気づきました。

(研修会参加 保護者感想)

令和7年3月  
岡山県教育委員会

～一緒に子育てを考えてみませんか～  
**親育ち応援学習プログラム**

増補版



おかやま子ども応援推進委員会 地域家庭教育推進部会  
岡山県教育委員会



「親育ち応援学習プログラム」は、これから親になる若い世代の方から現在子育て真っ最中の方、そして孫育て世代の方まで、幅広い世代の方を対象にした「親育ち」を応援するために開発したプログラムです。

**親プロで**  
気付き・ふりかえる  
自分の子育て!

**親プロで**  
うまれる  
保護者どうしの  
つながり!

子育てについて、語り合いながら学び合うことができます。

溶け込みやすい会になっていたのので、壁を作ってしまうがちな私でもスムーズに参加できました。

グループの皆さんに共感してもらい、多くの人と関わる楽しさを実感しました。



● 浅口市鴨方町連合 PTA 交流会 ●

交流

共感

意外に皆さんも同じことを悩んでいるんだということが分かりました。他の人に共感してもらえて、毎日の子育てをがんばれるような気がします。



● 総社市立池田幼稚園 PTA 研修会 ●

参加者の声

学び

安心



● 真庭市立米来小学校 PTA 研修会 ●

この研修を通して、いろいろな考えにふれられてよかったです。他の人から参考になる話をたくさん聞けたので、自分でも実行することができればいいなあと思います。



● 岡山市立津島小学校学級懇談 ●

身近なテーマで話しやすかったです。他の方の意見にも共感でき、イライラしたり大変なのは自分だけじゃないんだと気付き、少し安心しました。

## Ⅱ 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

学童期も可

### 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・気になるところの伝え方（保護者）それぞれであることに気づき、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。		
文庫のポイント (柱など)	○ 保護者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） ○ 糊または両面テープ		
時間	学童期	学童期以外の（他）と飛イン（・）	卒園児
導入	10分	・ワークの趣旨説明 ・3つの約束	3つの約束
展開	10分	<b>学習活動の流れ</b> ◎子どもが知らなかった○○のいいところや気になるところを伝えよう ◎子どもが知らなかった○○のいいところや気になるところを伝えよう	
	15分	<b>ワーク2</b> ・「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。	付せん紙（黄） 糊
	15分	<b>ワーク3</b> ・「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、伝えよう。	付せん紙（青） 糊
	20分	<b>ワーク4</b> ・子どもについて見つめ直し、気になるところをリフレミングする。	糊
まとめ	10分	<b>ふりかえり</b> ・感想を記入する。 ・グループ内で発表し、共有する。	

### 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？

## ワークシート

#### 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？

アレンジ（打ち替えて印刷等）  
して使えます！

## 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（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」と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のに、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。私が怒っているから大丈夫。私はうまく言える。」

#### ⑤ リフレ

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）○○がぐずぐずしてなかなか夕食を食べない。「○○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Ⅰ」】  
（岡山県教育庁人権・同和教育課／平成20年2月／P78）

## 18プログラムを リニューアルしました！

親プロは、平成22年に作成され、その都度プログラムを追加していき、現在39プログラムとなっています。

その内、18プログラムをリニューアルし、ホームページに掲載しています（残りのプログラムは令和7年度リニューアル予定）。ぜひご活用ください。

- ・グラフ等の資料を更新
- ・言葉等の見直し
- ・アレンジしやすくデータ化

# 親育ち応援学習プログラム一覧

★令和6年度にリニューアルされました。

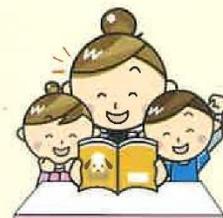
## I 子育て準備期中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

No.	プログラム名
★I-1	生命(いのち)の誕生について考えよう!
★I-2	子どもをもつということ
★I-3	ワーク・ライフ・バランスって?



## II 乳幼児をもつ保護者を対象にしたプログラム

No.	プログラム名
★II-1	赤ちゃんといっしょ
★II-2	いやいや期をどうのりこえる? (2歳児)
★II-3	子ども同士のトラブル…どう解決する? (3~4歳児)
★II-4	子どもは「生き生き」してる? (4~5歳児)
★II-5	子育てのイライラどうまく付き合おう
★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!～
★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～
★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?～
★II-9	自分でできたよ!うれしいな ～入学前に応援できること～
★II-10	私の子育て、これでいいの? ～開かれた子育て関係～
★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～
★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～
★II-13	楽しく遊んで 体を動かそう!
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
II-15	がんばった、がんばっている姿を大切にしよう!
II-16	子どもの成長を振り返ろう



## III 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

No.	プログラム名
★III-1	早ね早おき朝ごはんて 元気アップ大作戦!
★III-2	約束やルールを守る力、どう育てるの?
III-3	ふりかえろう…子どもとの接し方
III-4	困ったことへの対処法
III-5	気づいていますか?子どものサイン!
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～
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～
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～
III-9	子どもの食事ってこれでいいの?
III-10	考えよう!子どもの安全・安心
III-11	大人と子どもとケータイ・スマホ
III-12	子どもはどこで育つの? ～開かれた子育て環境～



## IV 思春期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

No.	プログラム名
IV-1	思春期の心 ～青春時代へタイムスリップ～
IV-2	子どもの「携帯電話」どう考える?
IV-3	異性との付き合い、男女の付き合い
IV-4	揺れ動く「新思春期」
IV-5	夢見る力を育む応援 ～大人の役割を考えよう～



## V 祖父母をはじめ、子育てを支援する幅広い年代の方を対象にしたプログラム

No.	プログラム名
V-1	子育ての不易流行を考える
V-2	子どもたちにしてあげたいこと
V-3	親への接し方・子育てアドバイス



保護者だけでなく、次世代の親となる中・高校生から、祖父母をはじめ子育てを支援する幅広い年代の方を対象に子どもの年齢や発達課題等に応じて内容を設定しております。

# 親育ち応援学習プログラムを御活用ください

親育ち応援学習プログラムを活用した研修会等を実施してみませんか？  
● 年齢時健診等、全ての保護者が集まる、就学前のできるだけ早い時期に実施するのが効果的です！

## ●●●●● 親育ち応援学習プログラムを活用した研修会等の例 ●●●●●

### 【保護者を対象とした研修会】

- 保育所・幼稚園等の保護者会
- 乳幼児検診・就学時健康診断
- 新一年生入学説明会
- 小・中学校のPTA研修会や学級懇談会
- 公民館等地域での研修会
- 子育てサークル等の学習会

### 【指導者を対象とした研修会】

- 保育所・幼稚園・認定こども園・小学校・中学校教職員研修
- PTA役員研修
- 公民館職員研修
- 子育て支援センター等職員研修
- 放課後こども教室スタッフ研修 他

## 研修会の進行役(ファシリテーター)になってみませんか？



研修会をスムーズに  
進行します



保護者の主体的な  
学びを大切にします



県内各地で子育て支援・家庭教育支援のための講座や研修会で「ファシリテーター」が活躍しています。

親プロ

はじめて  
みませんか？

「親育ち応援学習プログラム」に関心がある方及び「親育ち応援学習プログラム」を活用した研修会等をお考えの方はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先



市町村  
教育委員会



岡山県教育庁 生涯学習課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6

TEL 086-226-7597 FAX 086-224-2035



岡山教育事務所 生涯学習課

〒703-8278 岡山市中区古京町1-7-36

TEL 086-221-7751 FAX 086-221-0919



津山教育事務所 生涯学習課

〒708-8510 津山市山下53

TEL 0868-24-8703 FAX 0868-24-1095

親育ち応援学習プログラム

検索