

みよしし



# 親の力をまなびあう

## 学習プログラムの紹介

### いろいろな場面で活用

- ★ 小学校・中学校・高等学校 P T A
- ★ 小学校・中学校・高等学校での授業として
- ★ 子育て支援センターで
- ★ 保育所や幼稚園での保護者懇談会・入園説明会



自分で考え行動する力が、今、何より求められています。

この講座は、必要な知識や技術そのものの習得というよりも、こういった情報が自分にあるのか、どの方法なら自分にも「すぐに」実行できるのか、それを自ら選び取る力、そして、人と人との関わりをどうするなど、「自ら気づき、学ぶことのできる力を高めていく」主体性・対話的力を高めるプログラムです。

みよしし



# 親の力をまなびあう学習プログラム

## 活用講座

### はじめに

今日、インターネットで検索すれば、あらゆる情報がいつでも簡単に手に入る現代です。しかし、実際の生活の場面では、すべての情報が、自分や子どもや、家庭の状況にあっているとは限りません。

「親プロ」講座では、参加者同士の対話の中で、子育てのテーマを通して、親は、子育てに対する考え方を振り返る、また、子どもたちにおいては、自分ごととして考え学びを深めるなど、参加者が適切な情報を選択し、学び、状況にあわせて活用する力を高めていきます。

※この講座では、広島県教育委員会が開発した、家庭教育支援プログラム「『親の力』をまなびあう学習プログラム(親プロ)」を活用しています。

### 講座について

- ・ 講座では、講師として広島県教育委員会から認定を受けたファシリテーターを派遣します。
- ・ 専門家の話を聞く“講演型”の講座ではなく、ファシリテーターの進行により参加者同士がテーマに沿ってグループで話し合う“参加型”の学習講座です。
- ・ 参加者同士の交流や、子育てに役立つ情報を通して、それぞれの立場や家庭の状況にそった子育ての方法を気軽に話せる講座です。  
また、子どもたちの学習として、主体的な学びを促す講座です。



# 「親プロ」講座実施の流れ

お申込みは、申込書の提出にて受付いたします。

※申込期間は、講座開催希望日の6カ月前～2週間前です。

(期間が短い場合はご相談ください。)

## ①テーマ選択

講座には全部で44のテーマがあります。各テーマの詳細についてはパンフレットの学習メニューを参照してください。

対象者や実施目的に合わせてテーマを選択してください。

(対象年齢はあくまでも目安です。皆さんの課題に合ったプログラムを選択できます。ご相談ください。)



## ②申込書のダウンロード

市ホームページへアクセスし、申込書をダウンロードしてください。

※申込書はみよしまちづくりセンター窓口でも受け取りできます。

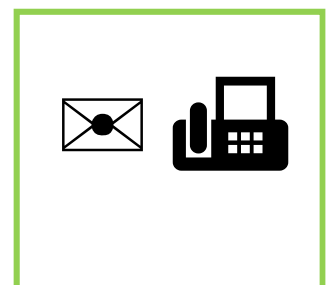
社会教育課児童育成係(電話：0824-64-0092)へお問合せください。



## ③お申込み(※1)

### ●申請書の提出

申請書に必要事項を記入の上、文化と学びの課へEメール  
FAXまたは持参にてご提出ください。



## ④連絡・打合せ

お申込み後、社会教育課児童育成係から電話・Eメール等で連絡します。その後、講座についての打合せや会場(※2)見学などの日程調整をさせていただきます。

※1 お申込みの詳細や注意事項については、パンフレット最終ページ「講座のお申込みについて」も併せてご確認ください。

※2 会場の手配や受講者への周知は、お申込者でお願いします。



# 1. はじめての子育て 編

はじめての子育ては不安！？

TVや書籍、インターネットなど、子育て情報はいくらでも手に入りますが、あらゆる情報からそれぞれの家庭に合ったものを選択することが大切です。今の環境を振り返り、自分に合った子育ての方法を一緒に探してみましょ。



## 4 親になるって？～命を授かる責任と喜び～

まもなく親になる人！夫妻で！

自分のお腹に新しい命が宿っていると知ったとき、あるいはパートナーの妊娠を知ったとき、あなたはどんな気持ちになりましたか？喜びや嬉しさだけでなく、驚きや戸惑い、不安と責任感など複雑な感情を抱かれた方もいるかもしれません。赤ちゃんとの生活には、どんなことが待っているのか想像してみましょ。



## 5 妊娠期のカラダとココロ ～パートナーの理解と支え～

まもなく親になる人！夫妻で！

妊娠を機に、日に日に母親としての自覚が芽生える女性に比べて体の変化がない男性は、自分が親であることをなかなか実感できないかもしれません。一方、女性は体のコンディションが思うようにコントロールできず、精神的にも不安定になりやすいものです。妊娠期をパートナーと支え合い、お互い安心して過ごすにはどうすればよいかを考えてみましょ。



## 6 出産は初めの一歩！ ～思い描こう、赤ちゃんのいる生活～

### 6-2 (アレンジ版)

まもなく親になる人！夫妻で！

妊娠中は、妊娠をスタート、出産をゴールだと思いがちですが、実際にはそうではありません。無事出産を終えたあなたは、「赤ちゃんのいる生活」という新たなスタート地点に立つこととなります。これから始まる子育て生活のはじめの一歩を無理なく踏み出すために、今から赤ちゃんとの生活をイメージしてみましょ。



## 8 お付き合いって、難しい？～「私と周り」の人間関係を考える～

まもなく親になる人 0～6歳児の親

子どもが生まれると、近所の子どもやその親との新しい交友関係ができたり、家族・親戚や近所の人たちからの見方・接し方が変わったりするなど、これまでとは違った人間関係づくりや対応を求められることがあります。人間関係を良好にするためにどのような心がけが必要か一緒に考えてみましょ。





## 1 2 もうすぐ小学生！ ～これまでの子育てを振り返る～

3～6 歳児の親

出産から乳幼児期まで嵐のような6年間の過ぎ、わが子もいよいよ小学生！「はじめて」だらけの新生活がスタートします。卒園・新入学という節目の時に、これまでの子育てを振り返り新たな生活に向けての心の準備について一緒に考えましょう。



### 1 2 - 2 もうすぐ小学生！ ～期待と不安の中味とは？～

3～6 歳児の親

小学校入学前には、学用品などの「物」の準備だけでなく、生活習慣を身につけたり、新しい生活への心構えを持つなど、「心」の準備も必要になります。子どもの入学式を控えて、親としてどのような期待や不安がありますか？不安を解消するために、入学までにどのような準備が必要か一緒に考えてみましょう。

## 2. 子育てと生活 編

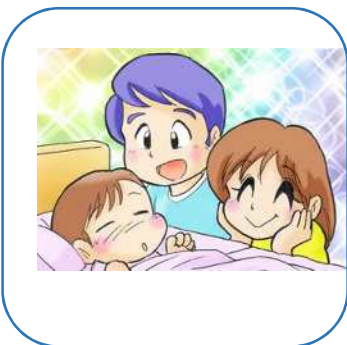
育児をする上で、家事や仕事との両立は誰もがぶつかる問題です。「子ども中心の生活で自分の楽しみが無い」、「忙しくて子どもに構ってあげられない」・・・親としてそのような悩みを抱えている方へ、自分の子育て環境を振り返っていただき、気持ちと生活にゆとりをつくることを目的としたプログラムです。



## 7 私の時間、子どもの時間 ～つくってますか？心のゆとり～

0～2 歳児の親

子育てをしていると、本当に「時間が足りない！」と感じることはありませんか？掃除、洗濯、食事の準備・・・しなくてはならないことが山のようにあるのに、子どもは思い通りにはさせてくれません。自分の時間も大切にするために、どんな工夫ができるのかを一緒に考えてみましょう。



## 2 7 向き合ってみて・・・～仕事と子育ての調和のために～

仕事を始めようと考えている親 仕事をしている親 社内研修にもおすすめ

「仕事も子育ても充実させたい」と思っても、現実には日々忙しくて子どもとじっくり向き合う時間が無い！と悩んでいませんか？仕事と子育て、家庭生活の調和を図り、充実した生活を送るためにどのような工夫ができるか一緒に考えてみましょう。



# 3. 子どものしつけ 編



子どもがわがままを言う、親の言うことを聞かない…  
つい一方的に怒ってしまう時もあるかもしれませんが、少し接し方を変えることで、子どもがぐんと成長するきっかけになるかもしれません。日常の「よくある」場面を振り返りながら日頃のしつけを振り返ってみましょう。



## 10 買って買って！！ 10-2 こんなとき、どうする？

3～6 歳児の親

公共の場や外出先で子どもが困ったことをした時、どのように子どもの気持ちを受け止め、対応すればよいでしょうか。同じ悩みを持つ参加者等と一緒に考えてみましょう。



## 11 OOちゃんがするっ！！

3～6 歳児の親

幼児期は自我の芽生えの時期。自己主張も激しくなり、なんでも自分でしたがるようになります。「危ない！」「またやったの！！」「いいかげんにしなさい！」と、つい怒鳴ってしまうことはありませんか？子どもの思いに寄り添い、自主性を伸ばすためには、親としてどのように支援すればよいかを一緒に考えてみましょう。



## 14 くらべないで！～同じ子どもなんて一人もいない～

小学1～3年生の親

子どもを、兄弟姉妹や周りの子と比べてしまうことはありませんか？いくつかの事例をもとに、日常の「くらべる」ことについて振り返り、子どもの自信や自尊心をどのように育てていけばよいかを一緒に考えてみましょう。



## 15 みなおして！～多様な視点から子どもを見る～

小学1～3年生の親

子どもの気がかりな性格や行動も、別の方向から見直すことによって、長所として再認識できるかもしれません。子どもの成長を喜び、自ら伸びようとしている芽を見つけ、その芽を伸ばすためにはどうすればいいか一緒に考えてみましょう。



## 26 スマホ！うちではどうする？！～考えてみてわが家流のつきあい方～

生徒 保護者 教員

スマートフォンは、便利な道具である反面、使い方を間違えると犯罪やいじめなどのトラブルに巻き込まれる危険性や生活リズムの乱れ、家庭でのコミュニケーション不足をもたらしたりします。それぞれの家庭にあったつきあい方を考えてみましょう。



## 26-2 スマホ時代の子供たち ～身につけたいスマホリテラシー～

小学生～高校生 保護者 教員

デジタル社会を生きていく子どもたちに、インターネット・スマートフォンなどのデジタル機器やSNSなどのコミュニケーションツールを「賢く活用する知識・知恵」「ルールを守って安全に利用する」ためにスマホとのつきあい方を考えてみましょう。

## 4. 子どもとのコミュニケーション 編

「子どもと何をして遊ぼうか」「学校で何かあったのかな」「最近子どもが話をしてくれなくなった」、子どもの成長とともに、親子間の適切な距離も日々少しずつ変化してゆきます。子どもの成長段階に応じてどのようにコミュニケーションを図っていけばよいのか、そのヒントを探ることができるプログラムです。



### 9 ワイワイ、キャーキャー！～子どもと遊びについて考える～

0～2歳児の親 親子で参加OK

乳幼児期の遊びは、これからの学びの基盤となる重要なものです。日頃の子どもの様子や好きな遊びを振り返ることで成長に欠かせない感覚を養い、親として子どもの遊びをどのようにサポートすればよいのか一緒に考えてみましょう？



### 13 親子でやってみよう！！～楽しい小学校生活を送るために～

小学1～3年生の親

子どもが健やかに成長し、楽しく充実した学校生活を過ごすためには、子どもの生活基盤である家庭での関わりがとても大切です。家庭でどのような習慣づくりが大切か、親子で何ができるのかを一緒に考えてみましょう。



### 16 体と心の変化 ～子どもの思い、親の戸惑い～

小学4～6年生の親 親子で参加OK

小学校も高学年になると、友達との行動範囲も広がり、「子どもが何を考えているのかわからない」と悩んだことはありませんか？

子どもを取り巻く様々な問題や、コミュニケーションについて一緒に考えてみましょう。



### 17 どうする？ どういう？ ～子どもの人間関係へのかかわり～

小学4～6年生の親

子どもは、成長と共に親の知らないところでいろいろな問題を抱えるようになります。「友達とけんかをして帰ってきた」「なんか元気がない」「最近口数が少ない」など、子どもの様子に変化があった時、親としてどのように関わればよいか一緒に考えましょう。





## 18 さあ、どっち？ ～信じる、見守る、待つ、聞く～

小学4～6年生の親

子どものことは何でも知っていると思っても、成長するにつれ、だんだんと知らないことが増えてきます。不安だからといろいろ聞きたくなるけれど、子どもは話してくれない。

多感な時期の子どもとどう関わっていけばいいのか、一緒に考えてみましょう。



## 19 思い出してみても・・・～私にもあった青春時代～

中学・高校生の親

かわいいわが子も大きくなり、今では背丈も親を追い越しそう・・・体だけでなく、心の中も大きく変化しているよう・・・親としては不安になったり、腹を立てたり、戸惑うこともしばしばです。でも・・・私もあの頃はそうだったかも。「あの頃」を思い出しながら、思春真っ只中の子どもとの関わり方を一緒に考えてみましょう。



## 20 キャッチボールは得意ですか？～気持ちをつたえる、胸の真ん中でうけとめる～

中学・高校生の親

子どもとのコミュニケーションの中で、親の考えや思いを一方向的に伝えていることはありませんか？進路選択を巡る親子のロールプレイをとおして、子どもの気持ちを尊重し、課題解決に向けて子どもと一緒に考えていくことの大切さを学びます。



## 21 ほど良い距離感って？～子どもの自立と親の自立～

中学・高校生の親

中学生・高校生にもなると、自分の意思で物事を決定する機会も増え、子どもたちは日々自立への道を歩み始めています。子どもたちの自立を適切に支援するためには、親はどのように関わればよいのかを考えてみましょう。



## 28 おひざにだっこでおはなししましょう～絵本をひらいてみませんか？～

(※読み聞かせ初心者向け)

0～6歳児の親 親子の参加OK

たくさんの絵本の中から、子どもの好きな絵本で、自分の子どもに合った読み聞かせの仕方や、絵本選びを一緒にしてみましょう。

## 29 おひざにだっこでおはなししましょう～読み聞かせ、どうしてる？～

(※ふだん読み聞かせをしている人向け)

0～6歳児の親 親子の参加OK

日頃の読み聞かせの不安解消や、もっと読み聞かせを楽しむために、一緒に知恵を出しあいましょう。



## 5. 子育てへの理解 編

子育てが母親だけの仕事ではないということは、今では常識となっていますよね。父親として、祖父母として、あるいは地域の大人として子育てに参加している方に、同じ立場の方同士の交流や、現代の子育て環境を知るきっかけとして活用してほしいプログラムです。



### 2.2 よりそってみて・・・～子育て環境の変化を知る～

中高年などの子育て支援者

若い人たちが子育てをしている様子や、自分の子どもが子育てをしている様子を見たときに、「ああ、私のときもそうだったな」とか「今どきの子育てってどうなっているの」など感じたことはありませんか？ 現代の親子を取巻く環境を見つめながら、自分がどのように子育て世代と関わっていけば良いのかを一緒に考えてみましょう。



### 2.3 たちどまってみて・・・～こんな場面で、あなたなら？～

中高年などの子育て支援者

息子／娘夫妻と外出中、幼い孫が突然泣き出したら・・・？など誰もが経験し得るエピソードをもとに、子育て中の親をどのように支援していくことができるのか一緒に考えてみましょう。



### 2.4 かかわってみて・・・～地域の大人ができること～

中高年などの子育て支援者

生活体験やコミュニケーション不足、人間関係の希薄化などが現代社会全体の課題となっています。これらの解決のためには、学校や個々の家庭の教育力に任せるだけでなく、「地域の大人」の力が必要です。地域の人々との交流は、子どもたちにとって、豊かで多様な人間関係を体験できる重要な機会となります。地域の大人として、どのようなことができるのか考えてみましょう。



### 2.5 お父さんの子育てトーク！～「父親」の楽しみを持ち寄ろう～

子育て中の父親

子育てを楽しみ、親として成長する「イクメン」男性が増えてきました。自信をもってイクメン宣言できるあなたも、そうでないあなたも、子どもの健やかな成長が、親にとって最大の喜びであることに変わりはありません。「お父さんの思いはいろいろ」とありますが、少し肩の力を抜いて本音で話してみましょう。

## 6. いつか親になるかも世代編



※中学生・高校生向けのテーマです。

「将来親になったとき」のことを想像するのは難しいことですが、そう遠くない未来のことかもしれません。自分が幼かったころのことを振り返ったり、地域の子育て世代に対して今、自分ができることは何か、また、いつか自分が親になったときのための心の準備を考えるプログラムです。



### 1 おぎやーってスゴイ！ ～生まれてきた自分、やがて生まれてくる命～

中学生・高校生

中学生・高校生など青少年期は、自分の親でさえも口うるさく感じる場合があります。「親になるって、どんな気持ちなんだろう」「親になったら、どんな生活が待っているのだろう」・・・親になった自分の姿を想像し命の誕生について考えましょう。



### 2 親しらず、子しらず ～親子関係を振り返る～

#### 2-2 (アレンジ版)

中学生・高校生

「こんな遅くまで、何してたの!」「勉強しなさい!」・・・親を口うるさいなあと感じてしまうときはありませんか? 親はどんな気持ちで言っているのか、親の役割とは何か、身近な例をもとに親子関係について考えてみましょう。



### 3 おや!おや? ～自分のあゆみと親のかかわり～

中学生・高校生

生まれてからこれまで、何歳の頃に何があったのかを「自分史」にまとめてみましょう。そのとき、自分の親はどんな気持ちだったのでしょうか。親との関係を振り返り、将来親になった自分を想像してみましょう。



### 30 地域ぐるみで子育て! ～親の立場で考えてみよう～

中学生・高校生

これからの子育てには親だけでなく、社会全体で子どもの成長を支えていくことが求められています。自分たちの地域の「子育てマップ」を作成し、地域社会の一員として、子育て世代とどんなかかわりができるのか、子どもたちと一緒に育ていくことの大切さについて考えてみましょう。



### 31 あなたならどうする、どう考える? ～親として、地域の一員として～

中学生・高校生

子どもの健やかな成長のためには、親や周りの人々があたたかな気持ちを持って子どもに関わっていくことが大切です。子どもたちの周りで起きたトラブルについて、親の立場や今の自分の立場から、子どもたちとの関わり方について考えてみましょう。

# 7. 親子コミュニケーション応援編

乳幼児（2～6歳）の親対象

何かと忙しい乳幼児期の子育て。「言うことを聞いてくれないなあ」、「困ったなあ」と思いうことも日常茶飯事です。子どもとの接し方のちょっとしたコツやポイントを参加者で出し合い、子どもに伝わるコミュニケーションの方法を考えるプログラムです。

## コー1

### 「ちゃんとしてね！で伝わってる？」



子どもは外出中や来客中でもお構いなしに走り回ったり、騒いだり。「うるさい！」「走らないで！」「ちゃんとしなさい！」と注意はするものの、全く聞いてくれないし、もう放っておこう…。子どもが言うことを聞いてくれなくて大変な時期ですが、伝え方を工夫して習慣づけることで、子どもたちの反応も変わってくるかもしれません。子どもたちに想いを伝える方法を、一緒に考えてみましょう。

伝え方を変えれば子どもの行動も変わるかも



## コー2

### 「ほめて“楽”に子育て」



「少し乱暴なところがある、好き嫌いが多い、おもちゃを片付けない・・・子どもの気がかりなことがたくさんあって、いつも怒ったり悩んだりしていませんか？子どもの良いところを探して褒める習慣をつけることが、気がかりな点を克服する近道となるかもしれません。子どもの良いところを見つけるために、どんなことに注目したらいいかを考えてみましょう。



## コー3

### 待つ門には福がくる！



「はやくして!」って何度も言ってるのに子どもがいつまでも遊んでいる、片付けてくれない、着替えてくれない・・・急いでいるときは特にイヤイヤして怒ってしまいますよね。でも、その「はやくして!」が子どもの成長の機会を奪っているかもしれません。時間と心にゆとりを持ち、子どものやる気と達成感をひき出すために、親としてどのようなことに気を付けていけば良いのか、日頃のようなすを振り返りながら考えてみましょう。

## コー4

### いきなりどなっていませんか？



日々の生活の中で、ついどなってしまいうこともありますがね。そんな時、まずは深呼吸して子どもの気持ちを受け止めることができたらいいですね。親の気持ちが子どもにより伝わるよう、子どもの気持ちに寄り添ったり、話し方を工夫してみたりしてみましょう。言い過ぎてしまった時は素直にあやまることも大切です。



## コー5

### 備えあれば怒りなし



お店で騒がないように どうやって伝えよう??

お出かけすると、いつもと違う場所で騒いだり、ふざけてみたりしますよね。だからずっと家にいると親のストレスも溜まってしまえばかりです。「静かにしてね。」と言うばかりでは、なかなか約束を守ってくれない子どもたち。親子で楽しくお出かけできるように、子どもが自分からやってみようと思える「お約束」の方法を考えてみましょう。





## コー6

### 指示より支持してみよう



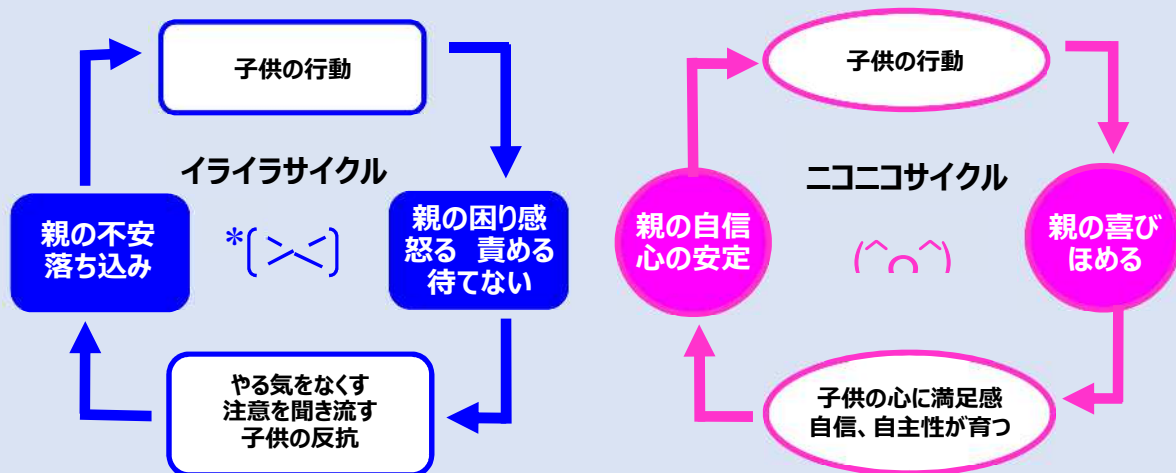
子どもが自分で考えたり試したりしている時、先回りしてつい口を出してしまうことがありますね。子どもが自分で「やりきった」と思えるように、見守ることが大切かもしれません。少しでもうまくいった時は、頭をなでる等しっかり褒めてあげましょう。子どもが自分で考え、行動する意欲につながるような関わり方ができるといいですね。



#### 親子コミュニケーション応援編 参考資料

##### 参考資料2

#### 親子のコミュニケーションサイクル



2つのコミュニケーションサイクル、「ニコニコサイクル」になるポイントは何？



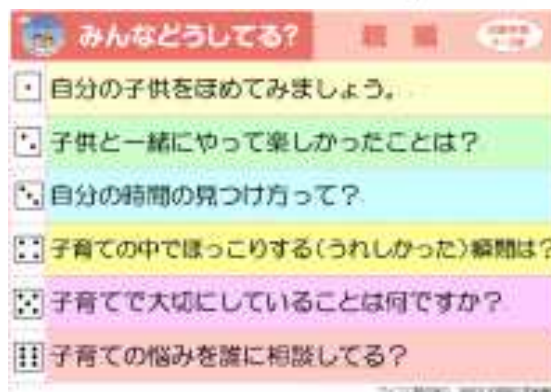
## ミニー 1

### みんなどうしてる？

#### ～親編・親の生活編・子供の生活編～

乳幼児期の子育てに関するテーマについてサイコロ又はカードを使って話し合うことで、親同士が結びつききっかけをつくとともに、子どものことや親である自分自身のことなど子育てを振り返る時間をつくります。

対象：0～2歳児の親  
人数：3～4人  
時間：15分程度（目安）  
教具：サイコロやカード



## ミニー 2

### デジタル時代の子育て

#### ～スマホの使い方 みんなどうしてる？～



一日のうち、子どもがスマホに触れる時間がどれくらいあるのでしょうか？子どもがスマホに触れている時、保護者としてどんなことが気になりますか？

スマホについて、みんなで話してみましよう。

## 《参加者のみなさんの声》

周りの子の生活リズムややっていることがわかって良かった。

子育てしながら、いままで気付いていなかったこと（子どもをほめるポイント）を気付かせてもらいました。（保育参観後の保護者会にて）



今まで両親や地域のひとに支えられる立場だったがこれからは支える側として自分にできることをしていきたい。（高校生を対象とした授業で）

「絵本の読み聞かせは食事と同じ」という考えはとてもわかりやすく納得！！でした。絵本だけでなく手遊びを取り入れるという手法は、すぐに実行できそうです。（保育参観後の読み聞かせ講座で）



## 《講座のお申込みについて》

【対象】 保育所や学校、三次市内に在住または通勤・通学している皆さん等で構成している自治会、サークル等の団体やグループ（※政治・宗教・営利を目的とするものは除きます）

【会場】 この講座は市民の皆さんのもとへ講師を派遣するものです。会場の手配や受講者への周知などは、申込者（主催者）でお願いいたします。

【開催時間】 15分～120分（応相談：ご希望の時間で対応可能です）

【受講料】 無料

【お申込み方法】 開催希望日の6ヶ月前から2週間前までに、社会教育課児童育成係に申込書をFAX・メールで送信、または、三次市HPから申請書をダウンロードしてお申込みください。

【お問い合わせ】 三次市教育委員会社会教育課児童育成係  
☎ (0824) 64-0092 Fax: (0824) 64-0067  
E-mail: [shakai@city.miyoshi.lg.jp](mailto:shakai@city.miyoshi.lg.jp)

