

♪ このシートを見本にして、自分の子どもとの関係で困っていることを書き込んでください。 ♪

# みんなで寄せ書き 子育てカフェ

①皆さんは、エピソードに出てくる人のように家庭や家族の事で何か困っている事はありませんか？  
困っている事を何か一つ書いてみましょう。

例) うちもしょっちゅう娘と言い合いになります。売り言葉に買い言葉で、ついつい言葉も乱暴になってしまいます。



②用紙を順番にまわしながら、解決策を考えて、寄せ書きしてあげましょう。あわせて励ましやねぎらいの言葉も添えましょう。

例) 大きく深呼吸してエスカレートしないように一呼吸おくようにしています。大変だけどお互いガンバ！

あなたの声

あなたの声

あなたの声

あなたの声

③いただいた寄せ書きの中で、心に残ったものを選び、自分の感想をグループの皆さんに紹介しましょう。

— 揺れる思春期の子どもたち —

# 思春期の子どもに向き合おう



## みんなのルール

- 話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
- うまく話ができなくてもいいですよ。
- 他の人が話している時はみんなで聞きましょう。
- プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- この時間を楽しみましょう。

## まったく～！何でこうなの～？ あるお母さんからの相談です

### エピソード1

中学1年生の息子がいます。最近、息子と、どう接したら良いのか、分からなくなってきました。先日も定期テストの結果を聞いたら「うるさい！」の一言。「結果ぐらいちゃんと教えなさい！！」って言ったなら、返事もせず、ドアをバタン！と閉めて部屋へ行ってしまいました。…もう3日も口をきいてません…。

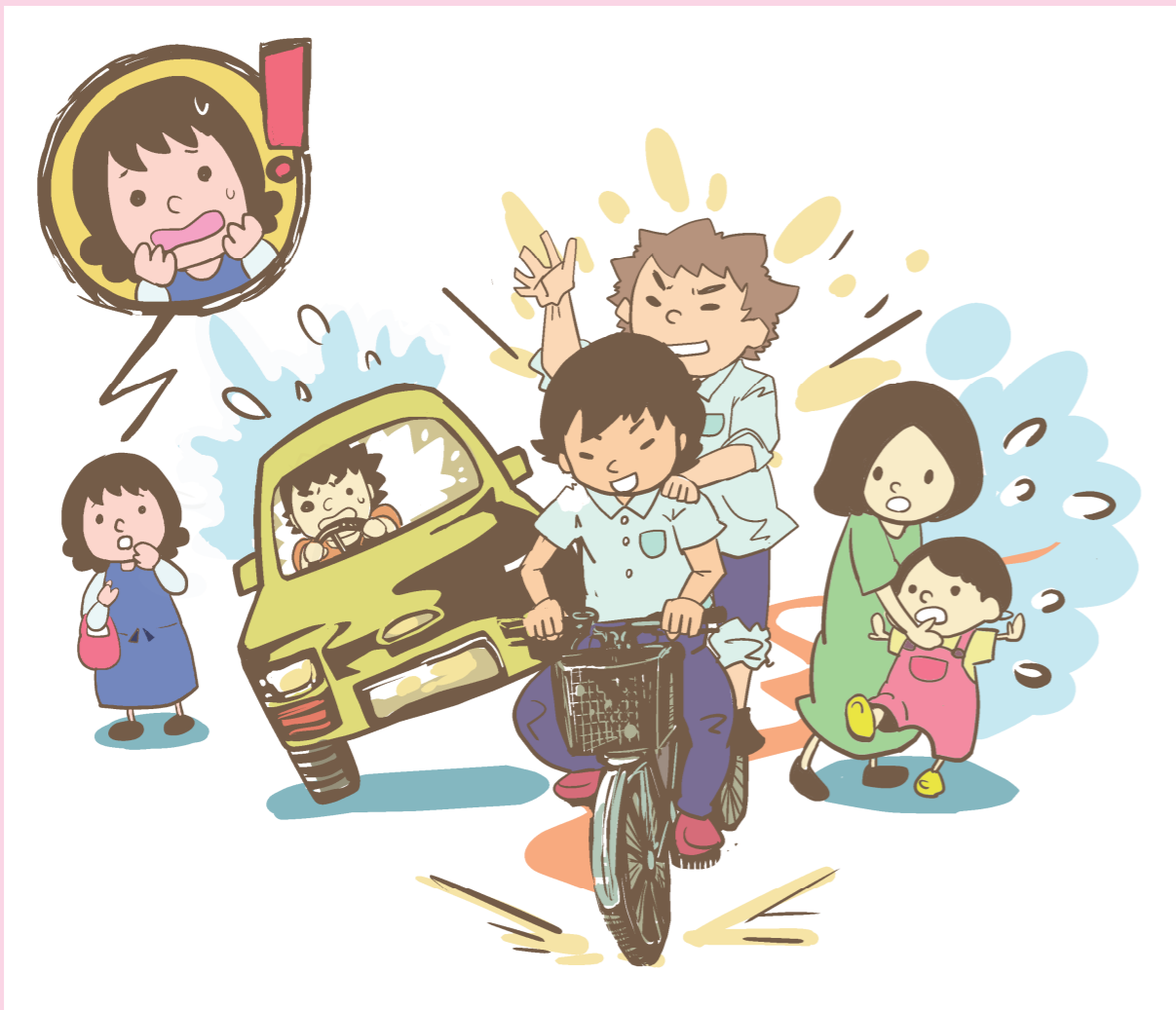
### ワーク1

悩んでいるこのお母さんに対して、どんな言葉をかけてあげますか？

## エピソード2

### 「こんなとき どうしますか？」

中学1年生の康太君は、反抗期の真っ盛り。  
先日も、ささいなことからお母さんとケンカ。  
ちょっとしたお母さんの言葉にもすぐキれる。(腹を立てる)  
母親は、息子にどう接したら良いのか分からなくなってきました。  
そんなある日の夕方、買い物途中で、  
自転車に乗っている康太君を見かけました。  
ところが、なんと二人乗り。見かけない男の子を後ろに乗せています。  
歩行者や自動車にぶつかりそうになっているのに、  
二人は、大声ではしゃいでいます。  
周りの人は、とても迷惑そうです。



### ワーク2

あなたが、康太君の  
家の人だったら、  
どうしますか？



### ワーク3

康太君の家の人  
が康太君と向き合うには、  
どんなきっかけや方法が考えら  
れるでしょうか？グループで  
話し合ってみましょう。




		<b>おかえりメッセージ</b>	<b>かえってきたメッセージを読んでみましょう</b>
		⑥応援メッセージでいっぱいになった「寄せ書きシート」を各自に返す。	⑥自分の「寄せ書きシート」をテーブルから取る。 ※各自の「寄せ書きシート」が確実に手元に返るよう、確認したり配慮を行う。
(5分)	一斉 & 各自 担当 ( )	<p>＜発表＞・「寄せ書きシート」を返した後、コメントを読む時間を少し取り、様子を見ながら待つ。                  ・「寄せ書きシート」をもとに発表してもらおう場面をつくる。                  例：時間をかけて記入していた人や“発表しても良いですよ”という表情をしている人に発表を促す。</p>	
		<p>ここでの＜わらい＞は、他の親が抱えている悩みを一緒に考えたり、アドバイスや励ましの声を書き込んだりする活動をおして、客観的に自分や我が子を見つめ直したり、向き合うきっかけを見出したりすることです。</p>	
		①応援メッセージでいっぱいになった「寄せ書きシート」のコメントを読む時間を取る。 ②困りごとの例をいくつか紹介する。 ③応援メッセージを何人かに紹介してもらおう。 ④まとめの言葉でしめくくる。	①応援メッセージのコメントを読む。 ②ファシリテーターが紹介する困りごとを聞く。 ③応援メッセージを紹介する。
		<p>※参加者へ向けて穏やかな笑顔と肯定的な言葉をかけるようにする。</p>	
		<p>＜まとめの言葉＞                  例：みんな困りごとは様々だけれども、同じ年代の子どもをもつ親同士、気持ちを共有できることで、前向きになれるね。かえってきた応援メッセージはどうでしたか？何だか元気がわいてきませんか？                  このプログラムは、自分や我が子、そして家族と向き合うきっかけづくりです。すべては向き合うことから始まります。自分が思春期の子どもだった頃のお話をお子さんにしてみるのもいいかもしれませんね。親子だけれども、一人の人間として互いの存在・関係を見つめ、更に良い関係を築いていってほしいと思います。</p>	
まとめ 10分	一斉 & 各自 担当 ( )	<p><b>アンケート&amp;振り返りタイム</b></p>	
		①アンケート用紙を参加者に配る。	②アンケート用紙を記入する。(自分を振り返る)
		<p>準備：アンケート用紙                  ※担当1は説明をし、担当2はアンケート用紙を配る。</p>	
		<p><b>さようなら&amp;ありがとうタイム</b></p>	
		①皆さんへ挨拶をする。 ②グループ内でも互いに挨拶を交わしてもらう。	①ファシリテーターの挨拶を聞く。 ②グループ内で互いに挨拶を交わす。
		<p>※このプログラムをきっかけに、家庭でも話題にしたり、振り返ってほしいことを告げて終了する。</p>	

ファシリテーター進行表 (進め方です。参考にしてください。)

テーマ	ー揺れる思春期の子どもたちー「思春期の子どもに向き合おう」			
対象会場	中学生の保護者 中学校、公民館等			
方法	参加型学習 ※PDCAサイクルを大切に実践する。 (P:計画 D:実行 C:チェック A:改善・行動)			
時間	90分(臨機応変に対応する)			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期の子どもをもつ親同士、共通の思いを共有することで、心の安定をはかれるようにする。</li> <li>・他の親が抱えている悩みについて一緒に考えたり、アドバイスや励ましの声を書き込んだりする活動をおして、客観的に自分や我が子を見つめ直したり、向き合うきっかけを見出したりする。</li> <li>・思春期の特徴を理解した上で、子どもとのかかわりを考える。</li> </ul>			
準備物	<p>＜受付＞ ・名簿 ・名札 ・マジック、ペン ・グルーピング用だるま折り紙                  ＜テーブル＞                  ・『親のみちしるべ』ステージ2のシート(A3二つ折り) ・子育てカフェ用「寄せ書きシート」(A4)                  ・アンケート用紙                  ・文房具(ワークシート記入用ペン人数分、模造紙、大きめの付箋紙、付箋紙記入用マジック人数分)                  ・予算があれば軽いお菓子、飲み物等                  ・行政発行資料、子育て関係資料等(受付の場所に置いておいても良い)</p> <p>＜会場全体＞                  ・掲示物&amp;ホワイトボード(家庭教育手帳から抜粋したページ等、必要に応じて掲示物を作成する)                  ・ステージ2を行う際に必要なグッズ(CD、ラジカセ)</p>			
段階	形態	ファシリテーター	参加者	留意点・準備物
受付	各自	※ワークシート、文房具等を準備し、BGMを流す。 1参加者に名札を渡す。	1名簿をチェックし、名札を受け取る。	＜テーブル＞ 準備：ワークシート、文房具 ＜全体＞準備：CD、ラジカセ ＜受付＞準備：名札(工夫する)、だるま折り紙入りの箱
	一斉	2グループ分け用だるま折り紙を取ってもらう。	2箱の中に入っているだるま折り紙を選んで取る。	
はじめ 10分		<p><b>よろしくタイム</b>                  ①担当が開会の挨拶&amp;趣旨説明                  ②ファシリテーター紹介⇒自己紹介                  (例)「只今紹介されました____と申します。今日は皆様と楽しく有意義な時間を過ごしたいと思います。よろしくお願いいたします。」</p>		
(5分)	担当 ( )	①ファシリテーターが自己紹介をする。 ②趣旨説明をし、活動全体の流れを示し、自己紹介をする。 ③思春期について説明をする。少し説明をすることで思春期の子どもに対する	①ファシリテーターの自己紹介を聞く。 ②ファシリテーターの話を聞く	<ul style="list-style-type: none"> <li>※参加しやすいように全員にやさしく声をかける。</li> <li>※和やかな雰囲気をつくる。</li> <li>※分かりやすく、短く楽しく説明をする。</li> <li>※思春期の子どもに対する</li> </ul>

自己紹介 (5分)		親としてのかかわり方について考える時間をもつことを示す。		親としてのかかわり方について考える余裕をもつてもらえるよう配慮する。
		<p style="text-align: center;">＜ みんなのルール ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・話をしたくない時は聞いているだけでもいいですよ。</li> <li>・うまく話ができなくてもいいですよ。</li> <li>・他の人が話をしている時は、みんなで聞きましょう。</li> <li>・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。</li> <li>・この時間を楽しみましょう。</li> </ul>		
		③グループ内で自己紹介してもらおう。		
展開1 35分  (10分)	グループ	<p style="text-align: center;">エピソード1 「まったく～！何でこうなるの～？」あるお母さんからの相談</p>		
	担当 ( )	<p style="text-align: center;"><b>ワーク1</b> 悩んでいるこのお母さんに対して、どんな言葉をかけてあげますか？</p>		
		①エピソード1を読みあげる。 ②ワーク1の問いかけをする。 ③このエピソードに対し、少しグループで話してもらい、このお母さんにかかる言葉をワークシートに書き込んでもらう。	①エピソードを聞く。 ②ファシリテーターの問いに対して考える。 ③グループ内で話をしたり、他の人の話を聞き、このお母さんにかかる言葉をワークシートに書き込む。	※担当1は担当2が読み上げる声が全体に聞こえているか確認する。 ※進行上支障がないか、確認する。 ※テーブル上の準備物を確認する。 <テーブル上> 準備：ワークシート、ワークシート用ペン
(10分)		<p style="text-align: center;">エピソード2 「中学1年生の康太君は、反抗期の真っ盛り。先日も…」</p>		
	担当 ( )	<p style="text-align: center;"><b>ワーク2</b> あなたが、康太君の家の人だったら、どうしますか？</p>		
		①エピソード2を読み上げる。 ②ワーク2の問いかけをする。 ③ワーク2の問いかけに対して付箋紙に書き込んでもらう。	①エピソードを聞く。 ②ファシリテーターの問いに対して考える。 ③付箋紙に書き込む。	※読み上げる声が全体に聞こえているか確認する。 ※消極的な参加者へ目を向け、全員が安心して参加できるよう声をかける。
(5分)		<p style="text-align: center;"><b>ワーク3</b> 康太君の家の人が、康太君と向き合うにはどんなきっかけや方法が考えられるでしょうか？グループで話し合ってみましょう。</p>		
	担当 ( )	<p>①ワーク3の問いかけをし、グループで話し合ってもらおう。 ②ワーク3の問いかけに対してグループで話してもらったことを付箋紙に書</p>		
		①ワーク3の問いかけをし、グループで話し合ってもらおう。 ②ワーク3の問いかけに対してグループで話してもらったことを付箋紙に書	①ファシリテーターの問いに対して考え、グループで話し合う。 ②付箋紙に書き込む。	※担当1は担当2が読み上げる声が全体に聞こえているか確認する。 ※進行上で支障がないか、確認する。 ※グループごとの雰囲気

(10分)		き込んでもらう。		把握するため、参加者の表情を見ながら支援する。
		<p style="text-align: center;">＜発表＞・グループで話し合ってもらったことや付箋紙に書かれたことを発表してもらおう場面をつくる。 例：全員が模造紙を見られるように広げて提示してもらったり、発表者が発表しやすいように各グループのまとめ役的な人に発表を促す。</p>		
		<p style="text-align: center;"><b>ここでの＜わらい＞は、思春期の特徴を理解した上で、子どもとのかかわりを考えることです。そして、思春期の子どもをもつ親同士、共通の悩みや思いを共有することで、心の安定をはかることです。</b></p> 		
展開2 35分  (10分)	一斉 & 各自	<p style="text-align: center;">みんなで寄せ書き (子育てカフェ)</p> <p>①自分の困っていることを別紙「寄せ書きシート」に書き込んでもらう。 ②回収し、シャッフルする。(後で返却するため裏面にサインをしてもらう) ③バラバラに再度配り、“あなたの声”に応援メッセージを書き込んでもらう。 ④記入済み「寄せ書きシート」をグループ内でまわし、可能な限り書き込んでもらう。 ⑤個人への返却のため再度回収し、机上に並べる。(サインが見えるよう裏面にする) ⑥応援メッセージでいっぱいになった「寄せ書きシート」を各自に返す。</p>		
	担当 ( )	<p style="text-align: center;"><b>寄せ書き</b> 自分の子どもとの関係で困っていることがあったら何か一つ書いてみましょう。</p>		
		①皆さんは、エピソードに出てくる人のように家庭や家族のことで何か困っていることはありますか？と問いかけ、困っていることを何か一つ「寄せ書きシート」に書いてもらう。 ②記入後、裏面に自分だけ分かるようなサインを記入してもらい、回収&シャッフルする。	①自分の家庭や家族のことで困っていることを思い起こし、何か一つ別紙「寄せ書きシート」に書き込む。 ②記入後、裏面に自分だけ分かるようなサインを記入する。	※記入が進まない人がいても無理に書くよう促すようなことはしない。 ※説明は担当1が行い、回収・シャッフル・再配布は担当2が行う。
(20分)		<p style="text-align: center;"><b>応援メッセージ</b> “あなたの声”に応援メッセージを書いてみましょう</p>		
		③バラバラに再度配り、“あなたの声”に応援メッセージを書き込んでもらう。 ④記入済み“あなたの声”をグループ内で時計回りで回し、可能な限り書き込んでもらう。 ⑤再度回収し、サインが見えるよう裏面にしておいてテーブルに並べる。	③再度配られた「寄せ書きシート」の“あなたの声”に応援メッセージを記入する。 ④記入後、「寄せ書きシート」をグループ内で時計回りでまわし、“あなたの声”に応援メッセージを記入する。 ⑤記入した「寄せ書きシート」をファシリテーターに渡す。	※グループ内で記入が進まない人がいても無理に書くよう促すようなことはしない。 ※記入に差が出た場合は、書き終えた人同士で「寄せ書きシート」をまわしてもらおうよう促す。 ※臨機応変に回収・配列を行う。