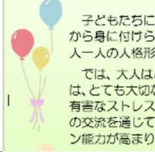


宮城県版 親の学びのプログラム「親のみちしるべ」
「遊びながら心をほぐそう」

第4弾ステージ④S

対象	子育て親子等（主に乳幼児）
方法	参加型ワークショップ
時間	45分程度（臨機応変に）
ねらい	・軽く体を動かすことで、日ごろの子育てのストレス軽減につなげたり、非認知能力の大切さや育成する方法について、やんわりと理解したりする。 ・うまく行う方法を相談することにより、参加者同士のつながりを深める。
進行のポイント	・笑顔で、ゆったり、参加者同士の会話を大切にしましょう。 ・「やりたくない時は無理をしないでくださいね」と言うておきましょう。 ・評価や否定をすることなく、参加者と同じ目線で寄り添いながら進めましょう。
事前準備	①「親のみちしるべ」 ②ペン・マジック ③カード ④回答用紙 ⑤名札 ⑥アンケート

ワークショップの基本的な流れ

時間	段階	内容・参加者	形態	M→メインファシリテーター G→グループサポーター	留意点	備考
	受付	◇受付・グループの確認 ◇名札の作成（ニックネーム等）	一斉	 子どもたちにとって、遊びは学びの宝庫です。遊ぶことから身に付けられる運動能力や社会性、自己肯定感、一人一人の人格形成により良い影響を与えます。 では、大人はどうでしょうか。大人にとっても遊ぶことは、とても大切なことです。遊びは脳の柔軟性を高めたり、有害なストレスを抑制したりしてくれます。また、他者との交流を通じて感情を共有することで、コミュニケーション能力が高まります。	ワーク1の前に簡単にこの話をするのもおすすめ。（最終ページ）	
8分	導入	①親のみちしるべのプログラムについての説明 ◇親のみちしるべのルールについて理解する。 ②グループ内で自己紹介 ◇アイスブレイク	グループ	M ◇笑顔であいさつ MG ◇ファシリテーター等紹介 M ◇プログラムの趣旨説明 MG ◇ルールの確認 MG ◇グループで自己紹介 MG ◇アイスブレイク	・明るい雰囲気を作り、笑顔で対応する。 ・言葉が多くなり過ぎないようにする。 ・参加者の年齢等に応じて、簡単なアイスブレイクを行う。	・ワークシート等、資料の確認
30分	展開	③グループワーク1 ◆エア縄跳びについて、ワークシートをもとに、話し合って記入する。 ◆実際に跳びながらワークシートを書き進める。 ◇エア縄跳びの良さやねらいを説明する。 ④グループワーク2 ◆ジェスチャーをする順番、やり方を確認して、ゲームを進める。 ◆やってみての感想を書き、グループ内で共有する。 ◆全体で共有し、水分補給しながら休憩する。（おしゃべりを促す）	グループ・一斉	M ◇ワーク1【ポイント】 ◆エア縄跳びをスムーズにするためには、ワークシートに沿って進めることが大切。 ◆やってみて、どう感じたかの共有が大切 M ◇ワーク2【ポイント】 ◆物の準備がポイント。 ・回答用紙（ある程度の大きさで、お互いに見て確認できるものが良い） ・準備が可能であれば、ジェスチャーカード ・休憩中のドリンクがあると、自然に会話が弾む。	・想像力をはたらかせる。「手に取って重さや長さを確かめましょう」 ・2～3人に感想を聞く。気づきを発表してもらう。 ・否定しないような雰囲気づくり	・ワークシート ・ワークシート、回答用紙、（ジェスチャーカード）
7分	まとめ	⑤振り返り ・ファシリテーターのまとめの話を聞く。 ・アンケートの記入。	一斉	M ◇参加者の感想を聞きながら、ワークシートをもとに、簡単にまとめの話を進める。 ・時間がなければ、後ほど読むように呼び掛ける。	・参加者の考えや意見に共感しながら進める。	・アンケート

長縄跳びをした場合の基本的な流れ

時間	段階	内容・参加者	形態	M→メインファシリテーター G→グループサポーター	留意点	備考
10分	展開	③グループワーク1の最後 ◆回し手を二人決める。 ◆回し手だけがエア縄跳びを回してみる。 ◇回し手の感想を聞く。 ◆希望者が長縄を跳ぶ。 ◇跳んだ方の感想、観察した方の感想を聞く。	一斉	M ◇長縄跳び【ポイント】 ◆縄を持つ人を選び、適当な長さを決め、実際に回してもらう。 ◆出来る人だけでいいので中に入ってもらおう。跳ばないで、くぐるだけでもいい。 ◆長縄を跳びながら、じゃんけんなども良い。	・与えられた条件・環境(「廻っている縄」など)の中で、 <u>それを受け入れた時にコミュニケーションが成立すること</u> を伝えるのも良い。	・広いスペース ・ワークシートは持たない
【まとめ方の例】 エア縄跳びは、遊びながら、楽しみながら、相手を観察し、同調し、共鳴し、周囲もまた楽しんでいく。エア縄跳びに限らずエア〇〇を親子や友達同士で実践することを勧める。						

※エア縄跳びの補足

- 1 一人でエア縄跳び・・・想像力
- 2 二人でエア縄跳び・・・想像力から言葉によらないコミュニケーション、対話、共鳴、共感の第一歩
- 3 みんなでエア長縄跳び・・・さらに広がりを持つ想像力と与えられた環境を受け入れての言葉によらないコミュニケーション、対話、共鳴、共感

※作成するジェスチャーカードの例

- ・動きに比較的特徴のある職業大工さん、警察官、学校の先生、ファッションモデル・・・)
- ・スポーツ(柔道、スケートボード、バレーボール・・・)
- ・楽器(ドラム、バイオリン、笛、太鼓・・・)
- ・童謡・唱歌(大きな栗の・・・、迷子の子猫ちゃん、・・・)

ジェスチャーのカードはできるだけ共通の話題、みんなが笑えるような物・事・人を 探しましょう。これも参加者を想像するいい機会です。