

対象	全ての親と大人
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	・子育てと仕事の両立についての悩みを共有し、今後の子育てに活かせるようになる。 ・多忙な日々でも、子どもの気持ちに寄り添う時間と自分をいたわる時間を大切にできる気持ちをもてるようになる。
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。 ・「書きたくない、言いたくない時は無理をしないでくださいね」とっておきましょう。 ・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付箋紙 ④模造紙 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			
10分	導入	①親のみちしるべのプログラムについての説明 ◇親のみちしるべのみんなのルールについて理解する。 ◇グループ内で自己紹介 ②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自己紹介 M◇プログラムの趣旨説明 G◇ルールの確認 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
25分	展開	③グループワーク1 ◆自分事として捉え、その時の状況によってどう対応するか考える。 ④グループワーク2 ◆花子ちゃんの気持ちを考え、互いの意見を共有する。 ⑤グループワーク3 ◆お互いの経験や考えを共有する。 ・質問項目に対し、自分の考えや悩み等を付箋紙に記入したり、話したりする。 ・グループ毎に出された意見を、全体で共有する。	グループ	M◇ワーク1 ◆参加者が、それぞれの考えを尊重し、意見交換できるように・・・ M◇ワーク2 ◆「花子ちゃんの気持ち」を考え、意見交換をしながら・・・ M◇ワーク3【ポイント】 ◆参加者が、アイデア等の意見の中から、自分の生活スタイルにあった「両立の工夫」が見つけれられるように・・・ G◇グループワークの見守り。必要に応じて声がけ。 M◇グループ毎に発表してもらう。	・文章形式にこだわらず、簡条書きで良いことを伝える。 ・互いに多くの意見交換ができるように促す。 ・出された意見に共感しながら進める。	・ワークシート ・付箋紙 ・ペン マジック ※模造紙
8分	まとめ	⑥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 グループ	M◇プログラムのねらいを振り返って簡単にまとめの話をする。 ・ワークシート資料について説明する。時間がなければ、後ほど読むように呼びかける。	・参加者の考えや意見に共感しながら、簡単にまとめる。	・アンケート回収