

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	・これまでの自分を振り返り、自分らしさについて考えるとともに、自分の人生を肯定的にとらえる。 ・子どもの頃の懐かしさを振り返り、お互いに「ほっと」する時間を共有する。
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 M◇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、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 ◆自分の好きなことや良いところについて考える。自分が頑張ってきたことや大切にしてきたことに気づく。 ④グループワーク2 ◆「ありがとう」の気持ちを伝えたい人、伝えたい言葉を考える。 ⑤グループワーク3 ◆親になった自分を見つめ直し、子どもと一緒にしていきたいことについて考え、書き出してみる。身近なことでも将来のことでもよい。 ・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。 ・子どもの成長を想像し、子どもと共に歩む未来に希望がもてる。	グループ	M◇ワーク1【ポイント】 ◆参加者が、お互いの共通点や懐かしさから、笑顔があふれ、ほっとする時間になるように、意見の多かった内容を紹介して共有できるとよい。 M◇ワーク2 ◆参加者が、いろいろな人に支えられてきた事を思い出し、感謝の気持ちを言葉に表せるように・・・ M◇ワーク3 ・出された意見を、グループ内や全体で共有する。 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、箇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	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・ グループ	M◇プログラムのな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