

ファシリテーター用資料～十人十色の子育て&親育ち～【親のみちしるべ】

ステージ②「赤ちゃんが生まれて」「子育て」が“ひとりっきり”にならないように～かわいいんだけど気持ちは複雑～（育児ストレス解消）

対象	乳幼児の子をもつ親、保護者であるが、参加者は限定しない。 *対象者だけでプログラムを進めるよりも色々な立場の人が参加した方が、視野が広がり、気持ちが楽になる。（実践者のアンケート結果による）					
方法	参加型学習（P：計画 D：実行 C：チェック A：改善・行動 サイクルを大切に実践する。）					
時間	90分程度（臨機応変に）					
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 東日本大震災を経て、子育てをしていくことに不安を抱えている親を含め、参加者が子育てへの希望をもち、安心できるようにする。 『カンペキな親なんていない』『子育ての悩みや不安は誰にでもある』ということに気づき、肩の力が抜けてリラックスできるようにする。 *『子育て』を“ひとり”でしていると感じる人が増えている中で、同じテーマでグループワークを行うことでストレスを軽くして、安心と自信をもてるようにする。 *社会問題となっている『児童虐待』に対し、注意を促す方法ではなくて、自分の子どもが誕生した時の『感動』を思い出すことで『子どもへの無条件の愛』を再認識し、“子どもを大切にしたい”と、心から思っ て プログラムを終われるようにする。 					
進行のポイント	<ol style="list-style-type: none"> 1. ゆっくり進めましょう。時間配分はあくまで目安です。 心をゆったりさせるために話す言葉もゆっくり、穏やかにしましょう。 2. 笑顔で進めましょう。参加者に緊張を与えないよう、うなずきや共感も大切にしましょう。 3. 参加者のペースに合わせて進めましょう。 「書きたくない、言いたくない時は無理しないでくださいね」とっておきましょう。 4. 『参加型学習』ということを意識して進めましょう。 参加者同士がプログラムを進めながら、自然に作られていく雰囲気大切にす るため、評価をしたり、否定をしないで参加者と同じ目線で寄り添いながら進めましょ う。 5. ファシリテーター自身が『楽しく』進めましょう。 					
事前準備	①『親のみちしるべ』ステージ②のシート ②ペン・マジック ③模造紙 ④大きいサイズの付箋紙 ⑤掲示できるボード ⑥予算があれば簡単なお菓子、飲み物等 ⑦行政発行の資料や子育て関係のパンフレット等 ⑧ステージ②に必要なグッズ（ここでは、絵本『うまれてきてくれてありがとう』、名札、パクパク人形用A4色用紙等）					
時間	段階	参加者	形態	ファシリテーター	留意点	備考
20分	はじまり	<p>◇席に着く</p> <p>◇参加ルールを確認する。</p> <p>①アイスブレイク</p> <p>◇受付で渡されたA4色紙でパクパク人形を作る。</p> <p>◇名札に呼んでほしい名前を書く。（例：ニックネーム等）</p> <p>◇パクパク人形を使用して、グループごと自己紹介する。（名前、子どもの数、子どもの希望数、参加動機等）</p>	一斉 グループ	<p>◇会場の雰囲気づくりに配慮する。</p> <p>◇笑顔であいさつする。</p> <p>◇プログラムの趣旨を説明する。 子育てへの悩みや不安を参加者同士で共有し合うことで心の負担を減らし、子どもが誕生した時の『感動』を思い出すことで『子どもへの無条件の愛』を再認識し、これからの子育てへのヒントをつかんでほしいと伝える。</p> <p>◇明るくファシリテーターの自己紹介をする。</p> <p>◇参加ルールを伝える。</p> <p>①アイスブレイク（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受付時にあらかじめ渡しておいたA4色紙でパクパク人形を説明しながら作る。 ・名札に呼んでほしい名前を書いてもらう。 ・「パクパク人形を使って自己紹介をしてみましょう。お子さんの名前や好きな食べ物等を笑顔で話してみてくださいね。」と呼びかけ、実際にやってみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・笑顔で始める。 ・全員がゆったりとした気持ちになれるように落ち着いて進める。 ・6つの参加ルールを確認する。 ・参加者の人数や雰囲気に応じて和やかに進める。 ・30秒くらいで自己紹介をしてもらう。 ・お菓子や飲み物等を用意して、リラックスできるように配慮し、自由に雑談できる雰囲気を保つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・受付 ・資料確認 ・ステージ②のシート ・受付であらかじめ色別のA4色紙と名札を渡しておく。（例） ＜パクパク人形＞ ・A4用紙を3等分にし、M字にする。目を書き入れて完成。 ・家に持ち帰り、子どもと一緒に遊んでもらう。 ・お菓子、飲み物等

20分	展開1	<p>②グループワーク1</p> <p>◇エピソードを聴く。 ◇私だけのエピソードをワークシートに書き出してみる。 ◇ワークシートに書いたことは発表しない。 ◇子育ての悩みごとやストレスをまとめたデータを見る。 ◇子育ての不安や悩みの根源を考えてみる。</p>	グループ	<p>②グループワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> 3つのエピソードを紹介する。 自分自身の「こんなことしていいの？」と思う経験を3つ程度ワークシートに書き出してもらう。 家庭教育手帳の「子育て時のストレス」を紹介する。 誰もがいろいろ失敗したり悩んでいるんだということに気付いてもらう。 (状況に応じて)参加者に発表してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスを振り返ってもらう。 書きたくない、話したくない人には無理強いしない。 評価をせずに、答えを導こうとせずに進める。 ひとりで悩まないように参加者に子育て支援の情報を提供する。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート ペン ストレスアンケートデータを拡大した用紙
30分	展開2 気付き	<p>③グループワーク2</p> <p>◇グループワーク2 ◇ストレスの解消法を考える。 ◇ストレスの解消法を付箋紙に書き出す。 ◇子どもと前向きな関係を築くための工夫を考える。 ◇付箋紙に意見を記入&模造紙に貼る。</p>	グループ	<p>③グループワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> 「マイナス気分を払いのけるために行っていることを教えてください。」とストレスの解消法を考えてもらう。 考えた解消法を付箋紙に書き出してもらう。 付箋紙に意見を記入してもらったら、それを模造紙に貼り、グループで意見交換し合ってもらおう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもと前向きな関係を築くための工夫を考えてもらう。 ストレスの解消法を考える。 すぐには書き出せなくても少し時間をかけて待ってみる。 各グループが円滑に意見交換できているか見守りながら、行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 付箋紙 ペン マジック 模造紙
20分	まとめ 気付き	<p>④発表</p> <p>◇マイナス気分から抜け出す方法を発表する。 ◇参考意見があればメモを取る。</p> <p>⑤絵本の紹介</p> <p>◇我が子誕生の時の感動を思い出しながら聴く。 ◇グループシートを回収し、アンケートを記入する。</p> <p>⑥振り返り</p> <p>◇グループ内であいさつを交わす。</p>	グループ・一斉・各自	<p>④発表しやすいように全体に声をかける。 「これから〇〇グループが発表しますので、皆さんこちらに注目してください。」 「マネしてみようかなという意見があったら、ワークシートにメモを取っても良いですよ。」 ・宮城県内の子育てについての相談窓口一覧表を渡したり、各市町村の子育ての悩みや不安についてのアンケート結果等があれば、それを渡して説明をする。 ⑤絵本『生まれてくれてありがとう』の読み聞かせをする。 ・アンケート用紙を配り、各自記入してもらう。 ・あいさつ(例) 「今日はありがとうございました。また、お会いできる日を楽しみにしています。」 「グループの皆さん同士もあいさつを交わしてください。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 発表する人、模造紙を持つ人等、グループ全員で役割分担をして発表できそうな場合は全員で発表してもらう。 *臨機応変に 宮城県内の資料の他に開催地の参考資料があれば準備する。 ゆっくり丁寧な振り返りの時間にする。 お子さんが誕生したときの感動を思い出してもらう。 一期一会の気持ちを込めてあいさつをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 模造紙(発表用) ワークシート アンケート用紙 ペン
各自	フィードバック	<p>◇家庭での話題づくりにつなげる。 ◇一人になった時に自分と向き合い、もう一度振り返る。</p>	各自	<ul style="list-style-type: none"> 可能であればアンケートをまとめ、後日配布する。 	<ul style="list-style-type: none"> 可能であれば写真を撮り、内容を後日配布する。 	<ul style="list-style-type: none"> アンケート用紙 振り返りシート