

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	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに基本的な生活習慣を身につけさせる大切さが再確認できる。 ・「できることから始める」という、ゆったりとした気持ちができるようになる。
進行のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・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」と言っておきましょう。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ◇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	<p>①親のみちしるべのプログラムについての説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 <p>②アイスブレイク</p>	グループ	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークショップ等、資料の確認
25分	展開	<p>③グループワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて考える。 <p>④グループワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆我が子の生活リズムについて振り返り、工夫している事やこれからの手立てのヒントを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> M◇ワーク1 ◆参加者が、基本的な生活習慣を身につける事の大切さを再確認できるように・・・ M◇ワーク2【ポイント】 ◆参加者が、各家庭で工夫している事など、お互いに情報交換し、今後の子育てに活かせるように・・・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・付箋紙 ・ペンマジック ※模造紙
8分	まとめ	<p>⑤振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の考えや意見に共感しながら、簡単にまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート回収