

親のまなびあいふプログラム集

親のしゃべり場

親はぴトーク



～仲間と一緒に楽しく子育て♪～

福井県教育委員会

目的

叱り方が
分からない・・・

子どもに
イライラしてしまう

みんなはどんな
子育てをしてるの？



悩んでいるのは 私だけ？

ゲームやネットを
なかなかやめない。
どうすればいい？

「学校に行きたくない」と
言ったらどうする？

子育ての悩みや喜びを共有しませんか？

話してスッキリ！

楽しく話して
仲間づくり！

聞いて納得！

「親のまなびあいプログラム」で楽しい子育てを♪

家庭を取り巻く環境が大きく変化する中、コロナ禍も加わり、保護者どうしが関わる機会が減ってしまいました。そのような中、保護者どうしが交流しながら子育ての悩みや不安を気軽に話し合い、子育てについて楽しく学び、支え合うネットワークづくりをしたいという願いから「親のまなびあいプログラム」を作成しました。

不安や孤立感を解消し、その後もつながり合い、支え合う仲間づくりのきっかけとなることを期待しています。



特色

自ら考え、共に学び合う

人と人とのつながりを生む



「親のまなびあいプログラム」って何？

よくある日常のエピソードを題材に、自分の思いや体験などを話し合いながら自分の子育てを振り返り、気づきや共感を大切に学び合う参加型の学習プログラムのことです。プログラムを活用してワークショップを開催しましょう。

プログラムを活用したワークショップの流れ

①アイスブレイク（参加者がうちとけ、話しやすい雰囲気をつくる） 10～15分

初めて会った方どうしても、楽しく会話がはずみます。

②ワーク（4～6人のグループで、エピソードをもとに考えを書き、話し合う） 20～40分

意見を出しやすい、あるあると感じられる身近なエピソードです。

③ふりかえり（自分の気づきや他の参加者の意見を聞く） 10～15分

いろいろな考えや体験を聞くことができ、参考になります。

効果

「親のまなびあいプログラム」ってどんな効果があるの？

- いろいろな人の話を聞き、お互いに学び合える
- 子育ての悩みを共有することで、子育てのヒントや元気をもらえる
- 参加者どうしのつながりができる

テーマ一覧

① 小学生（低学年）の保護者向け

早寝早起き朝ごはん、どうやって身につける？

子どもが気持ちよくお手伝いができるようにするためには？

本を読んでほしいけれど・・・読書の魅力とは？

「学校に行きたくない」と言ったらどうする？

へこんでも折れない心を育てるには？

一人で登校できず、親から離れられないときどうする？

② 小学生（高学年）・中学生の保護者向け

子どもが「塾をやめたい」と言ってきた・・・ どうすればいい？

子どもがなかなか勉強しない・・・ 自分から学習に向かう子にするには？

思春期の子どもの悩み どう関わればいい？

いつもイライラしている子どもとどう関わる？ ～ 思春期編 ～

子どもが周りの目を気にしすぎるようになった・・・ 親はどうすればいい？

③ 小学生・中学生すべての保護者向け

【 インターネット・ルール 】

家庭のインターネット利用のルール、どうやって作る？どう守る？

インターネットがやめられない・・・ どうつき合う？

「フィルタリングを外してほしい」と言われたら・・・？

【 ほめ方・叱り方 】

子どもを伸ばすほめ方って？

子どもがやる気になる叱り方って？

【 子育て全般 】

自分も人も大切に育てる子にするには？ ～自己肯定感を高めよう～

自分の思いをしっかりと表現できる子になるには？

前向きにチャレンジできる子になるには？

子どもと関わる時間がとれない・・・ 家事・子育てをどう分担してる？



親のまなびあいワークショップはいつするの？

一人でも多くの方に親のまなびあいワークショップに参加していただくために、様々な機会をとらえて実施していただきたいと思います。孤立しがちな方や仕事で忙しい方なども参加できるきっかけ作りを目指しています。

様々な機会に行うことができます！

PTAの子育て研修会で
悩みの共有と学びの時間を



就学時健診、入学説明会で
新しい仲間づくりと
学校への不安の解消を



夏休み前の
保護者懇談会で
生活リズムや
子どもへの関わり方を

公民館等での
子育て講座で



企業等での
福利厚生として
子育て研修会を

青少年団体等の研修で
子どもへの関わり方や
家庭のルールについて



祖父母の集まりで
孫や親(子ども)
への関わり方を

子育てサロン・
趣味のサークルで
活動後の交流として

ぜひ、ご活用ください！

ルール

始める前に、参加者全員で確認しましょう

この学習プログラムは、参加者の皆さんが積極的に参加しながら、ともに楽しく学び合い、皆さんで作り上げていくプログラムです。

「参加してよかった」

「この人に出会えて良かった」

「自分の思いに共感してもらえてスッキリした」

「こんな見方や考え方もあるんだ」 「自分もやってみよう」

などと感じてもらうためには、参加者の皆さんの協力が欠かせません。

より良い学び合い
のための



3つのルール

パスもあります！

① 参加者はみんな平等 (ファシリテーター・スタッフも含めて)

参加者 (ファシリテーターも含めて) はみんな平等です。一人の人が話しすぎないように、全員が発言できるように、みんなで心がけましょう。

② 肯定的に受け止め、認め合いましょう

自分と違う考え方を知ることは、新たな視点で自分を見つめるきっかけになります。頭ごなしに否定したり、自分の考えを押しついたりせず、「そういう考えもあるのか」と、最後まで聞きましょう。

正解はありません。
自由に考えを
出し合いましょう！

③ 秘密を守りましょう

自分や家庭のことなどを話し合いますが、学習の場で知った個人情報、他の人には話さないようにしましょう。



ファシリテーターの役割



学習を支援し、促進する人を「ファシリテーター」（進行役）といいます。

参加者が安心して話し合い、学びが深まるようサポートをします。

基本
姿勢

参加者に
よきよう

話すより聞く
立場

参加者から
学ぶ

① 安心して話し合える雰囲気を作りましょう。

参加者は、他の人が自分の話をうなずきながら聴いてくれるととても安心します。ファシリテーターが一人一人の話をよく聴き、共感する姿を示しましょう。

② 参加者の学びを深めましょう。

参加者の前向きな態度を認めるなど、意欲を高める声かけが参加者の主体的な学びを促進します。また、他の人と違った考えを認めることで、新たな気づきや柔軟な発想、話し合いの活性化につながります。質問したり、説明を詳しくするよう伝えたりすることも効果的です。

③ 参加者どうしのつながりを支援しましょう。

参加者全員が自分の悩みや考えを進んで話すとは限りません。話すのが苦手な人や孤立しがちな人もいるかもしれません。この後もつながり合い、支え合うきっかけづくりができるよう、グループの様子を見守りながら、参加者同士が関わり合えるよう声をかけることも大切です。

④ 学習の流れを調整しましょう。

事前に時間配分を考えて計画を立てますが、計画通りに進行しないこともあります。参加者の様子確かめながら、説明や時間配分など、参加者に合わせた進行を心がけ、流れの調整をすることが大切です。

⑤ 深刻な問題は、個別に対応しましょう。

学習後に参加者から相談を受ける場合があります。思いを受け止めながら話を聞き、深刻なケースは、関係機関への相談を勧める等の対応が必要です。関係機関につなぐ際には、相談者の了解を得て連絡するなど、丁寧に対応しましょう。

「親のまなびあい」ワークショップはどのようにするの？

参加者の状況や人数、実施する時間や場所、場面など、その時の状況に合わせて、進め方を工夫してください。

①アイスブレイク(雰囲気をやわらげ、コミュニケーションを促すゲーム)

参加者同士の理解が深まり、気軽に話せる雰囲気ができ、話しやすくなります。グループは4~6人程度が最適です。知り合いがかたまらないようにしましょう。自己紹介をして、「つながり」をつくりましょう。

②エピソードを読みましょう。

ファシリテーターが読んでも、一人一人が読んでもかまいません。絵を使ってエピソードを紹介したり、寸劇で紹介したりするのも楽しいでしょう。

③ワークシートに自分の考えを書きましょう。

一人一人が、5分ほどで自分の思いや考えを書きましょう。

④グループで話し合しましょう。



4~6人のグループで、それぞれに考えを伝え合います。「ジャンケンで勝った人から」「誕生日が今日に近い人から」など順番を指定するとスムーズです。

⑤他のグループの考えも聞いてみましょう。

いくつかのグループに、グループで出た意見や、個人の感想などを聞いてみましょう。
いろいろな考えや体験を聞くことができ、参考になります。

(下線)の部分は、テーマに合わせて変更してお使いください。

テーマ	(例)子どもを伸ばすほめ方って?
準備物	ワークシート、資料、ふり返りカード

	時間	主な活動	セリフ
導 入 (10)	1	①ねらいを確認する	①子育ては不安や悩みが多いですが、いろいろな人と気軽に話し合うことができれば気持ちも楽になるのではないのでしょうか。今日の話し合いが、これからの子育てのヒントや仲間づくりにつながればと思います。今日は、(ほめ方)について皆さんと一緒に考えてみましょう。
	2	②全体の流れの確認	②今日の流れを説明します。ワークシートのエピソードを読んだ後、自分の考えを記入して下さい。その後、書いたことをグループで話し合い、最後に各グループで話し合ったことを全体に発表していただき、皆さんでたくさんの考え方を共有したいと思います。子育てに正解はありません。いろいろな考え方を知ることが目的なので、自由に考えてみてください。
	3	③アイスブレイク 自己紹介 (係決め)	③その前に、心と体をリラックスさせて、緊張をほぐしましょう。 (アイスブレイク集の例を参照) (各グループで進行係、発表係、記録係を決めてもらってもよい。)
	9	④ルールの確認	④今日の会は、参加者の皆さんで作上げていくものです。参加して良かったと感じていただくためには皆さんの協力が欠かせません。一緒に3つのルールを確認しましょう。 (ルール参照)
展 開 (35)	5	⑤エピソードを読み、 ワークシートに記入 する	⑤それでは、プログラムに入ります。エピソードを読み、ワーク1とワーク2を書きましょう。正解はないので、気楽に、自由に書いてください。時間は、0分までとします。
	10	⑥グループで話し合 う	⑥それでは、ワーク1と2に記入した内容を順番に紹介しながら、意見交換をしてください。正解はないので、いろいろな考えを出してください。最後に発表はありますが、まとめる必要はありません。時間は0分までとします。
	20	⑦資料を配り、ワーク シートに記入する	⑦(ほめ方)についての参考資料をくばります。資料を読み、ワーク3を記入してください。時間は0分までとします。
	25	⑧グループで話し合 う	⑧それでは、ワーク3に記入した内容を各グループで紹介しながら、意見交換してください。まとめる必要はありません。時間は0分までとします。
ま と め (15)		⑨考えを共有する	⑨それでは、皆さんで考えを共有したいと思います。話が途中でかまいませんので、グループで話した内容を紹介してください。○グループお願いします。 (発表後)拍手をお願いします。 (数名に、今日、参加した感想を発表してもらおうのもよい)
	13	⑩まとめ	⑩皆さんからいろいろな考えが出されました。共感してもらったり、自分では思いつかなかった意見を聞けたりしましたか?子育ては、今日のように、たくさんの方と話し合うことで気持ちが軽くなりますね。これからも、皆さんが仲間として支え合い、一人で悩まず、楽しく子育てをしていただけたらと思います。

各テーマの



ワークシート・

子育てのヒント集



1

**小学生(低学年)
の保護者向け**

テーマ

早寝早起き朝ごはん、どうやって身につける？

エピソード



週末のある日、小学2年生のさやちゃんは、大好きなアニメを見ていました。「そろそろ寝る時間よ。」とお母さんが言いました。ところが「明日は学校がお休みだから、続きが見たいの。最後まで見ていいでしょ。」と、さやちゃんは言います。お母さんは、家事に忙しく「しょうがないわねえ。」と言いました。

ワーク1

あなたなら、さやちゃんにどんな言葉をかけますか？

ワーク2

さやちゃんが早寝早起き朝ごはんができるようになるために、親としてどんなことができるでしょう？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

生活リズムを整えるために、これからお子さんと一緒に大切にしていきたいことはなんですか？

ポイント

健康な人=日々の生活を過ごしやすい習慣やリズムを持っている人
～リズムの三要素を整えよう～

資料

○リズムの三要素を整えよう

- 睡眠** ・夜は何時に布団に入り、朝は何時に起床するのか、毎日の規則正しいリズムづくりが大事です。睡眠中に記憶が整理され、定着していきます。
- ・小学生の必要な睡眠時間は9～10時間（「ネルソン小児科学」より）
- 食事** ・食事の時間こそ親子の会話を楽しむことが脳への刺激に繋がる
- ・食事には、におい、色、味、音、温かさなど五感への刺激が豊富!!
- ・テレビをつけながらの食事では、脳は働きません。会話の中で、いろいろな働きかけができる会話のやりとりを楽しみましょう。生きるための栄養を取るばかりではなく、一緒に食べている人との心の繋がりを豊かにすることが大切です。
- 日中の活動** ・学校での学習であり、遊びの時間。自分とは異なる他者と主体的な学びを繰り返し、豊かな人間性を育てていきましょう。

○家族にあった一日のルーティンを話し合おう

朝起きる時間は？ 学校、仕事に行く時間は？ 家事の時間は？
食事の時間は？ お風呂の時間は？ 寝る時間は？

より良い家族のカタチが**家族の幸せ**につながります 😊

○ベキベキ症候群から抜け出そう!!

夜は早く寝るべき、ご飯は好き嫌いせずに食べるべき、テレビの時間は守るべき・・・など、親の「〇〇すべきである」という思考が子どもへの怒りを生みだします。

どのような「べき」を持っているのか、考えてみましょう。その「べき」は自分とお子さんにとって必要なものなのでしょうか・・・。

健康な生活を送るために、**ご家庭で一日のスムーズな流れをつくりましょう。**

テーマ

子どもが気持ちよくお手伝いが
できるようにするためには？



エピソード

小学3年生のりょう君とお父さんは、お母さんに頼まれて、近所のスーパーに買い物に行きました。買った物を入れると、買い物袋は3つになりました。お父さんが、「たくさんの買い物を頼まれちゃったなあ。」と言いました。

すると、りょう君は「ぼく、1つ持ってあげるよ。」とお父さんの持っていた買い物袋を受け取り、家に向かって歩き始めました。

ワーク1

荷物を持ってくれた時、あなたなら、りょう君にどんな言葉をかけますか？

ワーク2

その言葉を聞いて、りょう君は、どんな気持ちになるでしょう。これからのりょう君にどんな影響があるでしょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

お子さんが気持ちよくお手伝いができるように、あなたはこれから、どんなことをしていきたいですか？

ポイント

笑顔で親の気持ちを伝えましょう。

家族が喜ぶ♪ → 自分は家族のためにできることがある
(子ども自身の喜び)

資料

◎「人の役に立つ喜び」がやる気のタネになる

かけがえのない存在である親の役に立つこと

→ 子どもにとって、大変な喜びに感じる

人の役に立つ経験を重ねる事で、「自分は人の役に立つ人間である」という満足感が生まれる。



◎ポジティブな「わたしメッセージ」を伝えよう



×「こんなに重たい荷物を持ってもらってごめんね」

…ネガティブな言葉であり、自分を相手より一段下におくことになる



○「こんなに重たい荷物をもってくれるのね。すごく助かるよ、ありがとう!」

…ポジティブな言葉であり、感謝の言葉は相手を一段上におく心理作用があるだけでなく、感謝をしている自分もハッピーにしてくれる。

◎家庭での親子のかかわりの中で

☆家庭の仕事や役割分担について親子で話をする機会を持ちましょう。

☆今、子どもが実行している家庭内のお手伝いや仕事について見つめ直してみよう。

☆子どもの年齢や家庭の実情に応じて子どもに手伝いや仕事を意図的に与えるように工夫しましょう。

☆子どもが手伝いや仕事をやり遂げた体験を通して、

責任感

達成感

自己有用感

を育てましょう。

お手伝いは、家庭の実情と子どもの年齢に応じてさまざまな工夫ができ、各家庭で無理せず継続してできる、子どものための優れた体験です。

テーマ

本を読んでほしいけれど・・・

読書の魅力とは？



エピソード

のり君は、家では、テレビを見たりゲームをしたりしている時間がほとんどです。お父さん、お母さんは、のり君に読書をしてもらいたいと思っています。

ワーク1

あなたなら、のり君にどんな言葉をかけますか？

ワーク2

あなたが思う読書の魅力、読書の良さとは何ですか？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

お子さんに読書の魅力を感じてもらうために、あなたはこれからどうしたいと思いますか？

子育てのヒント

ポイント

多くの本の中から、お子さんの**好奇心が見えた瞬間**をとらえる
～子どもの選択を**尊重**しよう・**大人自身**が楽しもう～

資料

○保護者の支援が子どもの読書活動へ及ぼす影響

- ・家庭で **家に本をたくさん置く** **図書館に連れて行く** を実施している場合
→「本を読むことが好き」と回答した子どもの割合
実施していない場合より5ポイント以上高い
(子どもの読書活動を推進するための保護者調査より)

そこで
おすすめ 😊

☆10冊程度の本を図書館で借りてきて、その中で子どもが「くり返し読みたい」という反応を示した本を購入してみる。

☆押しつけが入ると、本を読むことが義務となる時があるため、お子さんが気に入った本を自由に選ぶことができるようにする。お子さんが同じ本をくり返し読むことについて、心配する必要はありません。

子どもを本好きにするために 😊

1. 日々、子どもとたっぷり会話しよう
2. 毎日、テレビやスマホ、ゲーム等のない静かな時間がある程度はつくろう
3. 自然な声で読み聞かせをしよう
4. ときには子どもの選択も尊重しよう
5. 家族で図書館や本屋に行こう
6. まずは、大人自身が本を楽しもう

✿豊かな読書体験は、知的能力の向上だけにとどまらず、一人の人間として力強く生きていく糧となるあらゆる体験が得られます。遊びの時間も確保しつつ、楽しみの中で本に触れていくことが望ましいですね！

テーマ

「学校に行きたくない」と言ったらどうする？



エピソード

小学2年生のひかるさんは、月曜日になると「学校に行きたくない」と言うことがあります。「どうしたの?」と聞くと、「お腹が痛い。」「頭が痛い。」と言います。

始めの頃はお休みさせていましたが、今後、親としてどのように対応したらよいか、不安に感じています。

ワーク1

ひかるさんが「学校に行きたくない」という背景には、どんなことがあると考えられますか？ 自分自身の子どもの頃を思い出して書いてみましょう。

ワーク2

ひかるさんは、お家の人にどうしてもらいたいと思っているでしょう。自分自身の子どもの頃を思い出して書いてみましょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

わが子が学校に行きたくないと思ったとき、これから、どんなことをしようと思いますか。

ポイント

焦らず肩の力を抜いて、まずは子どもの気持ちを受けとめる

- ・子どもは気持ちを受け入れてもらうことで安心し、エネルギーが出てくる
- ・親としての不安や心配な気持ちを一人で抱え込まず相談する



資料

- 子どもの表情・顔色・声のトーンを観察し、心身の不調を察知する
- 行動の背景にある気持ちに共感しながら聴く
 - ・親の考えをはさまず、子どもの感情を受けとめる
 - ・友達関係、学習など明確な理由がある場合は、学校に相談する
- 話せないときは、話したくなった時に聴くよう伝え、共に時間を過ごして見守る

～がつらいんだね。
～が嫌だったんだね。

〈 日頃の子どもへの関わり方のポイント 〉

- ・子どもを心配して、親が先回りをしない
- ・肩の力を抜いて「～でなければならない」ではなく「～でもいい」と考える
- ・子どもを、親の考える型にはめようとするしない



〈お休みが続くようになった場合〉

- 子どもを責めず、親である自分自身も責めず、良い悪いをジャッジしないで、ありのままを受け入れる（親が「私は私でいい」と自分を受け入れると、「この子はこの子でいい」と子どものことも受け入れられるようになる）
- 登校させようと焦らず、「子どもが笑顔で元気になること」を目指してあたたかく見守り、子どもを信じて心の変化を待つ

相談窓口のご紹介

①教育相談 ◇ ②家庭教育相談・応援サイト（県教育総合研究所 HP より）

- ①不登校、友人や先生との関係、子育ての悩みなど、幼児から高校生までの保護者や子ども本人に対して相談を行います。 [教育相談パンフレット](#)
- ②生活、学習や進路などのQ&Aや、子育てに関するさまざまな情報をお知らせしています。



ひきこもり・不登校支援 情報サイト（県総合福祉相談所 HP より）

あなただけではありません。つらい思いを抱えている方が多くいます。学習会等への参加や最寄りの期間にご相談ください。



- [新着情報（イベント・講演会のお知らせ等）](#)
- [相談窓口](#)
- [学習会・親の会](#)
- [本人の居場所（フリースペース、フリースクール等）](#)
- [SNS 相談](#)
- [参考ホームページ（不登校等の理解や支援に役立つ）](#)
- [関係団体](#)



テーマ

へこんでも折れない心を育てるには？



エピソード

あおいさんは小学2年生。授業では、はずかしくて、なかなか手を挙げる事ができません。

でもある日、思いきって手を挙げました。ところが、答えを間違っ
てしまい、とてもショックを受けています。

ワーク1

あなたがあおいさんの親なら、あおいさんにどんな声をかけますか。

ワーク2

あおいさんはそれを聞いてどのように感じると思いますか。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

これから、落ち込んでいる子どもに、どのように関わろうと思いますか。

子育てのヒント

ポイント

- ・ショックを受けている事実を共感して受け止め、自己肯定感を高める。
- ・人は失敗して成長する。間違えていい!次にどうするかを一緒に考える。

資料

○子どもの気持ちをそのまま素直に受け止め、自己肯定感を高める

- ・感じていることは事実なのでそれを否定しない
- ・一緒に共感し、ショックな気持ちを受け止めることで安心し、自己肯定感が回復していく
- ・大人は「**あなたが大事**だよ」というメッセージを

同情ではなく共感することで、信頼関係が深まり安心できる

○周りの評価ではなく、自分がどうだったかを大切にする

- ・今までできなかったことをできたあなたがすばらしい
- ・人にどう思われるかよりも、本人がどうだったかが大切

他者評価より自己評価を大切に



○間違いはこわくない。次にどうするか考え行動する習慣を

- ・失敗で多くのことを学んでいく。トライ&エラーを繰り返して成長する
- ・大人が子どもと一緒に作戦会議することで安心感や勇気が倍増

折れない心を育むには親の心の“ゆとり”が必要

○人に頼って、助けもらう経験を積む

- ・つらい時、一人で抱えずにSOSを出せる人になることが大切
- そのためには、つらい時に相談し、人から助けられる経験が必要

親との信頼関係があれば、人を信頼できるようになる

- 参考文献
- ・子育てにおける子どもとの上手なかかわり方 吉弘淳一 著 (晃洋書房)
 - ・いつだって子どもがいちばん 三浦伸也 著 (自由国民社)
 - ・ヒルは木から落ちてこない。樋口大良+ヤマビル研究会 (山と溪谷社)

テーマ

一人で登校できず、

親から離れられないときどうする？

エピソード

入学式を終えた小学1年生のりょうくんは、朝になると「いっしょに学校に行って」とお母さんに言ってきます。学校に着いてもなかなか離れられず、泣き出すこともあります。

最初の頃は仕方ないかと思っていましたが、今後、親としてどのように対応したらよいか、不安に感じています。



ワーク1

学校に着いたときのりょうくんはどんな気持ちだと考えられますか？

ワーク2

あなたなら、りょうくんにどんな言葉をかけますか？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

お子さんが親からなかなか離れられないとき、親としてどんなことをしていけばよいかを考えてみましょう。

大人は子どもの「安心基地」

不安な時にくっついて安心したい気持ちは本能です。
大人は子どもの存在を丸ごと受け入れ「安心基地」になりましょう。

資料

1 親から離れられない子どもを理解しよう

- ・親から離れられないのは、**子どもの発達において正常なステップ**です。時期や期間、程度は子どもによって違いますが、これは正常なもので心配する必要はありません。こういった時期があるのは、成長につれて子どもが親から離れることを学び、その意味を理解していくためです。
- ・子どもの気持ちに目を向け、**子どもの気持ちを言葉にしてあげると**、子どもは**受け止めてくれている**と感じ安心して、**前向き**になれます。

大人も子どもも
初めてのことは
不安でいっぱい



2 子どもが「愛されている」と感じる関わりをしよう

- ・**スキンシップ**は、コミュニケーション能力、自尊心を育むだけでなく、大人との強い絆を結び、安心感を得やすい傾向にあります。そのため、十分な**スキンシップ**を経験すると、子どもは不慣れな状況でも親に頼らずに行動できるようになるでしょう。
- ・子どもが**自分でやろうとする姿**を見守り、**一人でできたこと**を一緒に喜びましょう。認められていると感じることで自信を持ち、**自立的な行動**を続けることにつながります。
- ・1日の中に、親子で過ごす濃密な時間をつくることも効果的です。短い時間でも、ゆっくりと子どもの話を聞き、**100%子どもに集中**することで、心が満たされて、それ以外の時の不安も緩和されます。



3 子どもの自立のために手を出しすぎないようにしよう

- ・どんな子もいずれは壁にぶつかり、成長しようともがくときがきます。壁を乗り越えるたくましさを身に付けるために、大人がしてあげられることは、手を出しすぎず、子どもに寄り添い、子どもを信じて、じっと見守ること。**手をかけるのではなく、目をかけて、言葉をかけて、心をかけることが大切です。**



参考文献

- ・アタッチメントがわかる本 監修：遠藤 利彦 ・子どもの心を強くするすごい声かけ 著者：足立啓美
- ・明るい子どもが育つ0歳から6歳までの魔法の言葉 著者：竹内エリカ
- ・リーフレット「子どもが自分らしく輝くために」「つながるひろがる子どもの学び」福井県教育委員会



2

小学生(高学年)・

中学生の保護者向け



テーマ

子どもが「塾をやめたい」と言ってきた・・・
どうすればいい？



エピソード

ある日、中学校2年生のじゅん君が、お母さんに
「お母さん、ぼく、塾をやめたい・・・」と言ってきました。1年生の夏休み
明けから塾に通いだし、成績も、前よりも少しずつ良くなってきている
矢先の一言。

ワーク1

あなたなら、その時、じゅん君にどんな言葉をかけますか？

ワーク2

その言葉を聞いて、じゅん君は、どんな気持ちになるでしょう。
じゅん君がやめたい理由として考えられることを書いてみましょう。

じゅん君の気持ち

やめたい理由

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

これから、子どもが「～をやめたい」と言ってきたときに、気をつけて
いきたいことを書きましょう。

- 子どものマイナスの言葉の中に
ポジティブな言葉を見つけ出して返す♪
- 子どもの言葉の背景に目を向ける

資料

○ポジティブな言葉を使う

「お母さん、ぼく、塾やめたい。」急に子どもから言われると、どうしてもその理由を聞きたくなくなり「なんで塾やめたいの」「塾やめたらもっと成績が落ちて…」となってしまうことが多いですね。子どもから出てくるマイナスの言葉「やめたい」という言葉を、親も何度も使ってしまうと、負の強化になり、もう絶対「辞める」ということになります。「塾に行くようになって、成績が良くなっているけど、どうしたの。」など**ポジティブな言葉**を使いましょう。

○言葉の裏にある本音を出せる道をつくっておく

また、子どもから「いやだから・・・」「いきたくない・・・」などの返事を聞くと、親はよけいに塾に行かせたい気持ちが強くなり、今以上の強い口調や正論で、**子どもの逃げ道を塞いでしまう**返事につながります。また、今以上に子どもはやめたいという気持ちを強化させていくでしょう。子どもが**本当の気持ちを親に伝える**ことができず、今より塾がいやになることだけでなく、勉強が嫌いになってしまいそうです。

○子どもが悩んでいる気持ちに寄り添う

では、どのようなコミュニケーションをとればよかったですでしょうか。罰やごほうびなど外発的な動機づけではなく、あくまでも子ども自身が目標などのために「自分で判断し行動している」と感じさせることが大切です。つまり、ゴールは**子どもが自分自身で納得して塾に行く気持ちを高めていく**ことです。子ども自身が**悩んでいるという気持ち**（行きたくないけど、行かなくては・・・）に**寄り添う**こと。それには、親自身がその時々の子どもの様子や言動を冷静に受け止めていく**冷静さと余裕**によると思います。

○背景に目を向ける

やめたいという言葉が出るまでの背景には、**子どもなりのいろいろな理由**が絡まっている場合があります。友達関係、学習状況、先生との関係、家庭状況、疲れなど・・・。子どもの気持ちを**受け止め、共感**しながら、子どもの**心の理解**に努めましょう。

テーマ

子どもがなかなか勉強しない・・・。

自分から学習に向かう子にするには？



エピソード

あやねさんは学校から帰るなり、ゲーム三昧。一向に勉強を始める気配がありません。

親としては、言わないでおこうと思っても、ストレスがたまりイライラ。つい「勉強しなさい。」と叱ってしまうこともたびたびです。

ワーク1

あやねさんが机に向かわない理由を、できるだけたくさん考えてみましょう。

ワーク2

あやねさんが机に向かえない理由として、周りの状況・人・場所など環境面での理由を考えてみましょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

あやねさんのやる気が出るように、親としてできることを考えてみましょう。

ポイント

やる気のスイッチは、人それぞれ
自分に合った方法を見つけて、身につけることが大切
ただし、やる気の出ない環境は、親が気づいて変えることが必要

資料

○やる気の土台づくり

- ・勉強に向かう**やる気の土台**をつくる
(心のエネルギー、他者への信頼感、社会生活の技術)

自分のことが好き・価値がある
安心できる場所がある

みんなから認められている
大切にされている

早寝早起きができる
我慢することができる
自分の気持ちを伝えられる
人の話が聞ける

○子どもの心にたくさんの丸を

親がしてあげられることはわずか。けれど重要

- ・やる気を起こす言葉の工夫
(けなすのは楽、自己肯定感が高まる言葉を)

苦手でも、よくがんばってるね!
それでいいんだよ。
少しずつできるようになるよ!

- ・やる気を起こす環境の工夫

例(子どもの写真を飾っておくと、自分は愛されているという実感がもてる
がんばっている写真は、「こんなにがんばれた」と自己肯定感につながる)

あきらめないことが大事だよ。
そのがんばりは何にでも役に立つよ!

○勉強に集中できる環境を作る

- ・集中できる場所になっているか点検する
(散らかっていないか、照明は適度か、温度は適当か…)
- ・やる気をそぐようなもの(テレビ、ゲーム、スマホ、マンガ…)が
視界に入らない場所で勉強する



○わが子に合う、やる気を出す方法をいっしょに考える

- ・本、ネット等にある様々な方法から、わが子に合う方法をいっしょに考える
- ・自分で考えて学習できるよう、サポートする
- ・親も一緒に勉強(仕事)をして子どもの気持ちを理解する

親が学ぶ姿を見せること
も有効です。

テーマ

思春期の子どもの悩み どう関わればいい？

～ 小学生(高学年)編 ～

エピソード

なつこさんは小学5年生。いつも一緒にいるグループの一人が、同じグループの友達とケンカをしてしまいました。それ以来、一緒にいても、気まずい雰囲気になることがあり、どこかぎくしゃくしています。

なつこさんは、どうしたらいいのか悩み、家に帰って相談をしました。

ワーク1

あなたなら、相談してきたなつこさんにどんな声をかけますか。

ワーク2

なつこさんはそれを聞いてどのように感じると思いますか。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

あなたはこれから、思春期の子どもが悩んでいたら、どのように関わろうと思いますか。

子育てのヒント

ポイント

- ・とにかく子どもの話を聴き（傾聴）、**正誤のジャッジをしない**。
- ・アドバイスが必要な場合は**アイメッセージ**で伝える。

資料

思春期の特徴

- ・心も体も大人に向かう変化が見られる
- ・これまで意識していなかった自分を意識するようになる
- ・友達との横のつながりを強く意識するようになる
- ・大人の日や干渉を逃れて、秘密の場所で活動するようになる
- ・友達の気持ちに引きずられがちだが、自分の気持ちも大切にできる
- ・大人に頼りたい気持ちと、正論を言われたくない気持ちが同居した状態

自立に向けて大人から離れようとする時期

自分達のグループが世界のすべてのように錯覚し、思い悩むことがある



- まずは、子どもたちの**世界を大切に受け止める**（否定しない）
- 受け止め**共感**したうえで、**子どもがどうしたいか**をさらに**傾聴**する
- 安易に大人が**答えを出さない、押し付けない**
 - ・**大人は話を聴いてくれる**ということ自体が**安心感**につながる
 - ・迷いながらも自分でたどり着けることを信じて待つ。出た答えを尊重する
- アドバイスは、**アイメッセージ「私は～と思う」**で伝える
 - ・親の気持ちを聞いて子どもがどう判断するかは、子どもを信じてゆだねる

子どもを信じて、成長を見守りましょう

- 参考文献
- ・子育てにおける子どもとの上手なかかわり方 吉弘淳一
 - ・いつだって子どもがいちばん 三浦伸也
 - ・ヒルは木から落ちてこない。樋口大良+ヤマビル研究会

テーマ

いつもイライラしている子どもとどう関わる？

～ 思春期編 ～

エピソード

せんりくんは中学3年生。クラスの周りの友達が、少しずつ受験モードになっていくのを感じ、プレッシャーでストレスを感じています。

家に帰ると、家族には、つい暴言をはいてしまいます。

ワーク1

あなたなら、せんりくんにどんな声をかけますか。

ワーク2

せんりくんはそれを聞いて、どのように感じると思いますか。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

これからあなたは、思春期の子どもと関わる時、どんなことを心がけようと思いますか。

ポイント

心の中の**気持ち**と、**表面に出てくる言葉**との**温度差**を
受容、共感しよう!

資料

【子どもから大人へと変化する時期の特徴】

- ・「自立したい」と「頼りたい」という相反する気持ちに揺れ動く
- ・反抗的になったり、甘えたり、情緒が不安定
- ・「ふつう」「べつに」など、愛情表現が減少する(心は変わらない)
- ・周りを客観視できるようになり、人と比べて自信を失いがち
- ・絶対的な存在だった親の欠点が見えるようになる

○基本的には、子どもの **応援・伴走** に徹する

☆大人のポジションではなく、同じ体験をしてきた仲間として向き合い関わる

☆子どもが助けを求めるなど、大人を必要とするタイミングを見逃さない

○前思春期(11歳~12歳) 安心して思春期に入れるかどうかの「試し行動」をする時期

☆ある程度、任せてみる

☆子どもが助けを求めた時だけ、相談にのる

大人として接し、
適度な距離感をとる

○思春期初期(12歳~13歳) 子ども自身の力で自立できるよう、成長を促す時期

☆「手は出さず、目をかける」= 子どもが自立できる環境を保障する

○思春期中期(14歳~15歳)

☆親は、良きアドバイザー的立ち位置・役割をする
(社会的ルール、倫理観を身に着けさせる)

○子どもの**自己肯定感を高める**

☆子どもの話をよく聞く

☆子どもを頼る(お手伝い等)

☆子どもを認める言葉をかける

「いつも味方」
「決して見捨てない」
という気持ちで
子どもと向き合うことで
安心感を与える

テーマ

子どもが周りの目を気にしすぎるようになった・・・
親はどうすればいい？



エピソード

小5のひなたさんは最近、「この運動靴を買って」「この筆箱を買って」など、まだ使えるのに新しいものを欲しがるようになりました。

今までのひなたさんの好みと違うものを急に欲しがるようになったので話を聞いてみると、同じ友達グループの、まきさんの好みだということが分かりました。グループの他の子どもみんな、まきさんの好みに合わせようとしていることが分かりました。

ワーク1

あなたなら、ひなたさんにどんな声をかけますか？

ワーク2

ひなたさんは、今どういう気持ちだと思いますか？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

これから、ご自分のお子さんの思いと、親としてのあなたの意見とが食い違った時、どうしていこうと思いますか。

ポイント

子どもの成長にともない

人として向き合い 子どもなりの意見を引き出す

資料

高学年はグループ化、人間関係のトラブルが増える時期

- ・小学校高学年といえば、グループ化やグループ内での人間関係のトラブルが多くなります。この時期の子どもは「いつでも同じメンバーで行動する」傾向が強いだけに、子どもがよく言う「みんな」という言葉は「同じグループに所属する人たち」を意味する場合があります。極端な言い方をすると「**グループ=世界**」という認識です。それゆえ一度トラブルが生じると複雑化・深刻化する可能性が高いので対応に苦慮することが多いです。

人として尊重し、子どもなりの意見を引き出す対話を

- ・子どもは子どもなりの考えや意見を持っているもの。おげに親が考える「正解」に従わせるのではなく、**ひとりの人格をもった人間として向き合う**ことも必要になってきます。「どうしてそう思うの？」など、**子どもなりの意見を引き出せる対話**をしましょう。まずは、親の意見ははさまず「～が心配なんだね。」など、子どもの感情をそのまま言葉にして返しましょう。先回りしてアドバイスせずに見守り、「私はあなたの味方」という気持ちで子どもの気持ちを受けとめましょう。
子どもが納得いく答えにたどり着けるよう導いてあげると良いでしょう。

親に悩みを打ち明けやすい関係づくりを

- ・ここで重要になってくるのが、日頃からの子どもとのコミュニケーションです。子どもの学年が上がるごとに、スマホを子どもに持たせる割合が増え、子どもと会話する時間が減っていきます。そうになると、葛藤した気持ちや言葉の行間に隠された本音に気が付きにくくなってしまいます。子どもから話しかけられた時は、どんなに忙しくても「うんうん。」などあいづちをうち、よく聞いている思いを伝えましょう。また、「〇〇ちゃん、お疲れ様」「〇〇ちゃん、いつもよりたくさん食べたね」など認める言葉やちょっとした変化を言葉にしましょう。**親が子どもの心のよりどころになる家を目指し、子どもが悩みを打ち明けやすい関係づくり**をしてあげたいですね。



3

小学生・中学生

すべての保護者向け



テーマ

家庭のインターネット利用のルール、
どうやって作る？どう守る？



エピソード

なつみさんは、保育園の頃からお母さんのスマートフォンで動画を見えています。

小学校に入ってから動画を見るのに熱中してしまい、なかなかやめることができず、時間通りに夕ご飯を食べることができない日も出てくるようになりました。

ワーク1

なつみさんについて、気になることや感じたことを書きましょう。
あなたなら、どういう声をかけますか？



ワーク2

子どもが守りやすいインターネット利用のルールはどんなものでしょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

お子さんのネット利用に関して、これから、どんなことをしていこうと思いますか。



ポイント

子どもの**成長に合わせた柔軟なルール作り**



資料

○子どもが使っているものの特徴を知る(どんな動画・ゲーム・サービスか?)

スマートフォン・タブレットで子どもが利用するインターネット上のサービスには様々なものがあります。例えば **動画視聴サービス** → **各種ゲーム** → **学習アプリ・情報検索等** → **SNS サービス** と成長に応じて活用の幅が広がっていくことになります。また、特に興味をもつ子どもの場合、**プログラミング**を行うようになることもあるでしょう。

それぞれのサービスの特徴をつかんだルール作りが必要です。各種サービスのことを知るには、親もそのサービスを利用してみるのが1番の近道です。また、たまには一緒にゲームをするなど **同じ目線で利用をすることで、子どもの成長を見守る**ことも大切といえます。その意味では、**ペアレンタルコントロールやフィルタリング等の活用**だけでなく、**親の目の届くところで利用**することをルールとすることも重要です。

○よく話し合い、お互いに納得しながらルールを作る

①子どもの考えを聞く

ルール作りの前に、まずは子どもとよく話し合い、「**なぜ使いたいのか**」「**どうしたいのか**」を整理することが1番大切です。

②ルールが必要な理由を伝える

利用時間の制限についても、**なぜ制限する必要があるのか**について**子どもの理解を得る**ことが必要です。

自分で
自分のルールを作る力は
大切だよ!

③成長に応じて柔軟にルールを見直す

慣れてくれば1週間ごとの総時間で利用時間を考えるなど、**メリハリをつけて利用する力を育てる**視点もあっていいでしょう。子どもの**成長に応じて柔軟に見直し**をしていく姿勢が大切です。



すべての保護者向け

テーマ

インターネットがやめられない・・・
どうつき合う？



エピソード

中学校1年生のりょう君は、夜遅くまでゲームをしたり、動画をみたりして、朝、なかなか起きてこないことが多くなりました。
また、最近は、なにかいつもイライラしているように見えます。

ワーク1

あなたなら、りょう君にどんな声をかけ、どう対応しますか？

ワーク2

あなた自身が好きなことがやめられない経験や気持ちをふり返り、インターネットがやめられない子どもの気持ちを考えてみましょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

お子さんのネット利用に関して自分でコントロールする力をつけるために、これから、家庭でどんなことをしていこうと思いますか。

ポイント

安易に怒らない

～ インターネットに依存してしまう**背景事情に着目する** ～

資料

○子どもの背景を探る

子どもの頃にゲームに夢中になってしまうのは、多くの人が通ってきた道ではないでしょうか？自分の**経験を通して子どもと話をすること**もできるはずですが、そもそもインターネットやゲームより熱中できることがあれば、これらに依存することもないですね。むしろ子どもがインターネット・ゲーム依存に向かってしまう背景事情について考える視点をもちたいところです。

運動や読書など、**新しい趣味や活動に目**を向けさせたりすることで熱が冷めていくかもしれませんし、もしかしたら学校を含む日常生活に何か問題を抱えているから、**逃避行動の一種**としてインターネットやゲームにのめり込んでいるのかもしれませんが、また、過集中傾向等の**発達特性**上の問題が要因の一つとなっている可能性もあります。

いずれにせよ安易に怒ってしまうのは得策とは言えません。子どもが依存している**背景事情に着目**して考える視点を持つ必要があります。

○親も学び、寄り添う姿勢を

子どもにとって、自分が熱中していることについて親が理解・共感しようとしてくれないこと自体、ストレスです。単に「ゲーム」とひとくくりにして話をしたり、すぐに制限の話をしたりするなどは子どもの反発を招く恐れが高いものと思われます。頭ごなしに抑圧的な対応をするのではなく、まずは経験しようとしてみるなど、**どのようなものに熱中しているのか、そこを見極めようとする姿勢を示す**ことから取り組んでみてはいかがでしょうか。

○生活の中に組み込んで、コントロールする力を

今の時代、インターネットを断って生活していくことは現実的ではありません。そしてゲームについては余暇活動の一つとして認知されていますし、近年ではプロの道も開かれつつあります。その意味で、これらと**上手に付き合う「距離感」**をつかんでもらうことが大切です。したがって、単にこれらを禁止するのではなく、子ども自身が、**どうコントロールする力を身につけていくか**という視点をもつ必要があります。こどもとよく話し合い、お互いに納得しながら成長に合わせて柔軟なルール作りをしましょう。

テーマ

「フィルタリングを外してほしい」と言われたら…?

エピソード



中学生のマスミさん。学校の帰り道、友達とスマホのアプリの話で盛り上がりま
した。早速家に帰ってそのアプリをインストールしようとする、ブロックされてしま
いうまくいきませんでした。これまでも何度か同様のことがあり、フィルタリングを
わずらわしく感じてきました。「ねえ、お母さん。フィルタリング、外してほしいだけ
ど、だめかなあ。」

ワーク1

あなたなら、マスミさんにどのような言葉をかけますか？

ワーク2

あなたのご家庭では、子どもがスマホやタブレットを使用するうえで、どの
ようなルールを設けていますか？(使用時間・アプリ・フィルタリングなど)

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

あなたのご家庭で、子どもから「フィルタリングを外してほしい。」と
言われたら、どう対応しますか？

フィルタリングを上手に活用しましょう

資料

青少年インターネット環境整備法(R5.4.1 施行)には、青少年のインターネット利用を適切に管理すること、フィルタリングソフトの利用を促進することなど、「保護者の責務」が明記されています。

1 スマホを介した事件の増加

闇バイト 架空請求
わいせつ画像流出
ネットいじめ 詐欺
など

警察庁の調査

【SNS に起因する事件】

被害児童の90% ⇒ フィルタリングを利用していない

フィルタリングは子どもを危険から守る1つの手段!!

2 フィルタリングにはこんな機能があります



総務省
上手にネットと
付き合おう!

違法・有害情報を
遮断できる!

- ★違法・有害情報サイトやアプリへのアクセスを遮断
- ★意図的・偶発的な危険な動画やサイトへの接触を防ぐ

離れた場所から
コントロール出来る!

- ★スマホやアプリごとの利用時間を確認
- ★遠隔からアプリを強制停止
- ★アプリのインストールを保護者の許可制
- ★子どもが見た情報その後からチェック

子どもの成長に合わせて
制限を調整出来る

- ★年齢・学年に対応した設定
- ★保護者とお子様で相談し、使用できるアプリのカスタマイズも可能

【注意】「フィルタリングさえすれば絶対安全!」ということはありません。お子様の安全を守るのは保護者の役目です。使用状況に気を配り、定期的にルールを確認しましょう。

3 よい使い手になるために 親子でしっかり話し合おう

① 子どもの考えを聴く

まずは、子どもがフィルタリングを外したがる理由を**しっかり聴く**ことが大切です。ポイントは、「なぜそのアプリを使いたいのか(理由)」「どう使うつもりなのか(使い方・ルールなど)」を整理することです。保護者の考えも伝えたいので、お互いが納得できる使い方を考えていきましょう。



② 成長に合わせてルールを見直す ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ

フィルタリングを外さなくても、使用できるアプリを調整することができます。成長とともに、趣味や学習など興味の幅はどんどん広がっていきます。**上手にフィルタリングを活用しながら、成長に合わせてルールを見直しましょう。**そして、子どもがセルフコントロールできるようになるまで、しっかりサポートしてあげましょう。

参考文献

- ① [上手にネットと付き合おう!安心・安全インターネット利用ガイド](#)(総務省)
- ② [リーフレット「デジタル社会を生きる子どもたちのために」](#)(福井県教育委員会)



テーマ

子どもを伸ばすほめ方って？



エピソード

はると君は算数が苦手です。毎日の宿題にとっても時間がかかります。でも、間違いを直したり、家でもお父さんやお母さんに教えてもらったりしながら宿題をしていました。

すると、ある日の算数のテストが90点でした。今までで一番良い点数なのではると君は大喜びし、家で、にこにこ笑顔でテストを見せました。

ワーク1

あなたなら、はると君にどんな言葉をかけますか？

ワーク2

その言葉を聞いて、はると君は、どんな気持ちになるでしょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

これから、お子さんをほめることについて、心がけたいことを書きましょう。

ポイント

笑顔で、一緒に喜んで♪

どこをほめるか = **どんな人**になってほしいか



資料

○ **ほめられたことを繰り返そうとするので、どこをほめるかが大事**

スタンフォード大学のほめ方の実験

能力・結果を
ほめた場合

「頭がいいね」 → ・頭の良さを示そうと、難しい問題にチャレンジ
しないようになる
・解けないと自信をなくし、成績が落ちた



努力・学ぶ姿勢を
ほめた場合

「よく頑張ったね」 → ・向上心をもってより難しい問題に
チャレンジし、成績が伸びた

○ **以前の自分と比べて成長ポイントを見つける**

その子の良さを見のがさず、言葉で伝える
他の人と比べると、優越感・劣等感をもってしまう



○ **笑顔で、一緒に喜ぶ → 本気で喜んでくれていると伝わる**

○ **子どもは「ほめてほしい」と望んでいる**

「親がどうしてくれるとうれしく思いますか？」
→ 「良かった時、ちゃんとほめてくれる」

小学5年生 **54%** 中学2年生 **47%** (複数回答)

(R3 福井県家庭教育に関するアンケートより)



テーマ

子どもがやる気になる叱り方って？



言葉かけ

子どもの成長には親の関わり方や言葉かけが大きく影響を与えます。親はみんな、子どもの幸せを願っていますが、日々の生活では、余裕のある時やない時があり、いろいろな言葉をかけていますね。

子どもを前向きな気持ちにする言葉を、みんなで考えてみましょう。

ワーク1

次のような時、どんな言葉かけをしますか？

余裕がない時

余裕がある時

「食事ができたよ」と呼んでいるが、なかなかゲームをやめない子に

兄弟でゲームをしていたところ、けんかになり、弟を叩いた上の子に

自分のものを片づけるよう何度言っても、ほったらかしの子に

話し合いの後に、ワーク2をお書きください

ワーク2

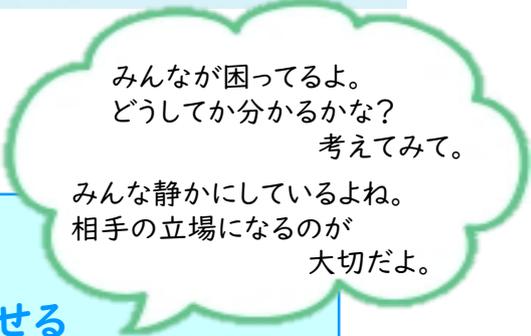
子どもを前向きにする叱り方について、感じたことや、これから心がけたいことを書きましょう。

ポイント

叱る目的は、子どもが自立して幸せに生きること♪
自信ややる気をもたせる言葉を選びましょう!

資料

○叱るときのポイント



- ・深呼吸し、感情を落ち着かせてから冷静に
- ・何がよくないのか、どうするとよいかを考えさせる
- ・兄弟や友達と比べない
- ・短く、プラスの表現で
 マイナス「～しちゃだめ!」 → プラス「～しよう」
- ・親や周りの人の気持ちを伝える
 YOU メッセージ「あなたは、いつまで～してるの!」
 → Iメッセージ「私は、早く一緒に～したいな。」

○表現の工夫 ～自分が言われたら、それぞれ、どんな気持ち?～

ちくちく言葉の例

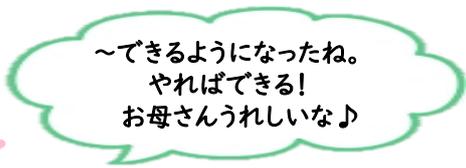
- ①早くしなさい!何時だと思ってるの!
- ②何回言わせれば気がすむの!
 いいかげんにしなさい!
- ③あなたのために言ってるのに、なんで
 分からないの!
- ④だから言ったでしょ。どうせできないって。
- ⑤人に迷惑をかけてはいけません!
- ⑥そんな子はうちの子じゃない!

ふわふわ言葉の例

- ①何時からする?自分で決めてみて。
- ②一度で直すのは難しいね。○○ちゃん
 なら少しずつできるようになるよ。
- ③～は大事なことだよ。心配している
 気持ちが伝わるとうれいな…。
- ④うまくいかなかったね。一緒にやり直そう。
- ⑤みんなに喜んでもらえる人になろうね。
- ⑥もう、しないようにしようね。信じてるよ!

○良くなった時を逃さずほめると、効果大!

○大人が手本の姿を示す



テーマ

自分も人も大切にすることには？

～自己肯定感を高めよう～



エピソード

小学5年生のとし君は、先日の運動会で100メートル走に出ました。とし君は、2週間前から、親といっしょに公園で練習をがんばり、少しずつ本番に備えていました。

運動会の当日、親も一生懸命に応援しましたが、結果は3位。とし君は、少し涙ぐみながら戻ってきました。

「がんばったけどダメだった。どうせぼくは1位になれないんだ……。」

ワーク1

あなたなら、その時、とし君にどんな言葉をかけますか？

ワーク2

その言葉を聞いて、とし君は、どんな気持ちになるでしょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください



ワーク3

子どもの自己肯定感を高めるために、あなたはどんなことを心がけようと思いますか。

ポイント

「自分の良さ」や「自分は愛されている」と実感することが
自分や人を大切に思う気持ちにつながります。

資料

安心感

生まれてきて
良かったんだ!



人への信頼感

自分は
大切にされている

〇周りの大人が、子どものエネルギーになる言葉をかけよう

子ども自身が自分と向き合うには、**プラスのエネルギー**が必要となります。エネルギーを消費してしまっている子どもにとって、周りにいる大人がかける言葉が、子ども自身の**意欲をわかせる栄養**になり、**自己肯定感の充実**につながっていきます。

【 自己肯定感を高める関わり 】

①努力やできていることをほめる

休まずに練習を頑張ったね!



- ・才能、結果ではなく、プロセス（努力の足跡）やしたことを具体的にほめる
- ・人と比べず、今できていることや小さな成長をほめる

②気持ちを認め、共感する

悲しかったんだね

自分を受け入れ、
分かってくれている



- ・まず共感し、理解を示す。いきなり否定や助言をしない
- ・子どもの感情を言葉で返す

③その子なりの良さを伝え、自信をつける

途中で諦めず、最後までやりとげられるね!
これからも一緒に走ろうか。

- ・優しさや粘り強さなど、本人が気づかない長所を伝える
- ・親も一緒に関わり、成功体験を味わわせる

④子どもに意見を聞き、尊重する

あなたは どうしたい? それいいね!



- ・親の考えの前に子どもの意見を聞いたり、子どもに選択させたりする

⑤存在を認める言葉をかける

~がいるだけでうれしいよ。
大好きだよ。

- ・ありのままの良さを伝える
- ・子どもの写真を飾り、見ながらほめる



ずいぶん成長したね。
見ているだけで幸せな気持ちになるよ。
わが家に生まれてくれてありがとう。

⑥仕事を頼み、感謝する

- ・ささいなことやお手伝いを頼み、お礼や気持ち伝える
- ・自分の存在が役に立つことを味わわせる

~のおかげで助かったよ!

テーマ

自分の思いをしっかり表現できる子になるには？



エピソード

ふみお君は、授業中に自分の考えを発表することや、友達のいろいろな考えを聞くことが大好きです。家でも、学校であったことや自分の思っていることを、両親にたくさん話します。

ワーク1

ふみお君が話すことや聞くことが大好きになった理由を、できるだけ多く書いてみましょう。

ワーク2

あなたが、子どもの話を聞くときに気を付けていることや、ついしてしまって良くなかったなど思うことはどんなことですか。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

子どもが自分の思いを表現する力をのばすために、これから、どんなことをしようと思いますか。

子育てのヒント

ポイント

- まず子どもの話を聞く。子どもに「話を聞いてもらう喜び」を！
親自身の話をしながら話しやすい雰囲気づくり
- 脱!ワンワード 子どもが文章で思いを伝える機会を!

資料

よく聞いてくれて
うれしいな!



気持ちを
分かってくれた。
話すっていいな!

①目を見て、最後まで話を聞く

- ・話がそれたり、まとまらなかつたりしても、最後まで聞き安心感をもたせる

②感情に共感する

- ・子どもの感情に共感して、言葉で伝える
- ・親も喜怒哀楽の感情を表現する

すごく
うれしかっただね。



うんうん。
それから?

③子どもに質問する

- ・「なぜ」「どうする」「どう思った」など、子どもが考え、表現する機会をつくる
- ・質問されたときは、すぐに答えず「〇〇はどう思う?」と聞く。成長の絶好のチャンス!

④脱ワンワード!文章で話す習慣をつくる

- ・「知らない」「普通」などの単語をNGワードに設定する
- ・単語ではなく、文章で話すよう促す

! NGワードを言わなかったら
シールを貼るなど、ゲーム感覚で
取り組んでみては?

お母さん、おやつ!

おやつがどうしたの?

⑤様子を察して先に動かない

- ・言わなくても分かることでも、あえて言葉で伝えさせる
- ・考えているときは、言葉が出るまで待つ

何が必要?
どうしてほしい?

⑥五感を刺激し、心を動かす

- ・自然の中で土や風の感覚、音やにおいなどを五感で味わい、感性を育む
- ・楽しい、うれしい、ドキドキなど子どもの心が動く「話したくなる体験」をさせる

⑦読み聞かせや読書をする

- ・登場人物のいろいろな考え方や気持ちの伝え方を知る
- ・親子で、本から豊かな表現を学び、日頃の会話で使う

〇〇ちゃんの、今のこの気持ちが、
あの本にあった「心がおどる」って
いうことなんだね。



自分の思いをまとめる → 言葉で伝える → 聞いてもらう喜びを感じる

という一連のプロセスが大切

- 参考文献 『親と子の「伝える技術」』 三谷宏治
「子どもが育つ条件—家族心理学から考える」 柏木恵子
「子どもへのまなざし」「続 子どもへのまなざし」 佐々木正美

テーマ

前向きにチャレンジできる子になるには？



エピソード

ひかりさんの学校では、もうすぐ、校外学習があり、グループに分かれて班別行動をすることになっています。

グループのリーダーを決めるのですが、ひかりさんは迷っています。リーダーになってみたい気持ちがあるのですが、初めての経験なので、うまくできるか不安もいっぱいです。

ワーク1

あなたなら、ひかりさんにどんな言葉をかけますか？

話し合いの後に、ワーク2をお書きください

ワーク2

子どもが前向きにチャレンジできる子になるために、これからあなたが心がけたいことを書きましょう。

子育てのヒント

ポイント

経験は宝物！子どもの可能性は無限大。
成長を信じて、トライ&エラーを見守る

資料

失敗しても
大丈夫だった！

自分でできた！



【チャレンジ精神を伸ばす関わり】

①～したい気持ちを応援する

- ・自ら取り組もうとする気持ちを尊重する
- ・大人の価値観で否定せず、見守る

思うように
やってごらん！

過保護・過干渉は逆効果。
信頼して見守ることが成長を促します！

②先回りせず、見守る

- ・先に指示や手助けをせず、失敗、克服する経験を積ませる
- ・自分で失敗に気づき、自分で解決できるように見守る

難しいよね。これは大人でも
なかなかできないよ。

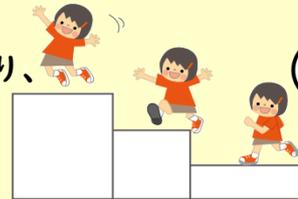
③ネガティブな気持ちに共感する

- ・挑戦した勇気やネガティブな気持ちを受けとめる
- ・頑張ったことをほめて励まし、自信をもたせる

不安だったよね。
挑戦したことが立派！

④夢・目標をもたせる

- ・子どもの興味、関心を引き出す
- ・できそうなことから小さなステップをつくり、
少しずつレベルアップできるようにする



まずは、～から
やってみよう！

⑤大人の失敗談を語る

- ・自分の失敗談やどう立ち直ったかを伝え、失敗してもいい、完璧じゃなくていいと安心感を与える
- ・多くの大人と出合わせ、多様な価値観をもたせる

失敗したときに
かける言葉が
大切です！



- 子どもが失敗した時、親が
- ・責めるより、がんばったことをほめてくれる
 - ・なくさめたり、励ましたりしてくれる
 - ・気持ちを分かってくれる
 - ・「良い経験になった」など前向きな気持ちにしてくれる

家庭に
心の安心基地があれば
チャレンジできる！



親への
信頼感が
高い傾向

R3 福井県家庭教育に関する調査より

- 参考文献 「子どもが伸びるスゴ技大全 カリスマ保育士てい先生の子育て〇×図鑑」 てい先生
「夢・笑顔・勇気・自信・チャレンジ精神 今の子どもたちに必要なもの」 浅沼 友樹

テーマ

子どもと関わる時間がとれない・・・

家事・子育てをどう分担してる？



エピソード

栄一さん、夏子さん夫婦は共働きで、家事と育児を分担しています。しかし、夏さんは自分の負担の方が大きいと、夫に不満を感じています。

一方で、栄一さんも自分の家事に度々口を出されることに不満があり、文句を言われるのがいやで徐々に怒られないことだけをやるようになっていきました。

ワーク1

あなたが夏子さんなら、栄一さんにどんな言葉をかけますか？

ワーク2

あなたが栄一さんなら、夏さんにどんな言葉をかけますか？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

お互いに、何をどう改善すれば、家事・育児の分担がうまくいくと思いますか？



子育てのヒント

ポイント

信頼関係をもとに**コミュニケーション**をとることが大切です。
時には家族会議を開き、**状況**を見える化しよう！



資料

ステップ1 コミュニケーションの第一歩、ほめる

・相手の**よいところ**をほめる、「**ありがとう**」を意識的にいう。

ありがとう!おかげで
すっごく助かったよ。

ステップ2 自分も相手も大切に**コミュニケーションにチャレンジ**

- ① **傾聴** 相手の思いを聞く
- ② **受容** 相手の気持ちを受け止める
- ③ **メッセージ** 一般的な意見ではなく「**私は〇〇だと思う**」と気持ちを伝える

相手の気持ちや立場を尊重することで、
相手も意見を受け入れやすくなります。

感情的な言葉は控えて相手を思いやりながら自分の望んでいることを伝え、
今後に向けた具体的な提案をするなど、お互いに納得できるよう話し合ってみましょう。



ステップ3 **家事・育児の現状**見える化し、**家事・育児分担表**をつくる

・家事・育児に不公平感がある場合は、「**家事・育児分担表**」をつくって夫婦で
役割分担をするのもおすすめです。

具体的にどう困っているのかを
伝えよう!

ステップ4 **夫婦はチーム、社会もチーム**

- ・当然ですが、家族だけで生活が成り立っているわけではなく、職場や子どもに
関係する社会関係(学校、友人、家族等)との調整も必要です。
- ・今、家族一人一人が、**心理的、身体的、社会的**にどのような**状況**なのかを
こまめに把握しましょう。
- ・家族だけではなく、時には**親族**や**友人**に支えてもらったり、家事代行等の
サービスを利用したりしながら、家庭がうまくまわるように調整しましょう。

**役割分担がうまくいけば、ゆとりをもって子どもと
関わる時間が増えます。少しずつ実践しましょう。**

参考文献

夫婦で納得!家事・育児シェア見える化シート(小学生以上)

福井市 HP <https://www.city.fukui.lg.jp/kurasi/jinken/danjyo/mierukasheet.html>

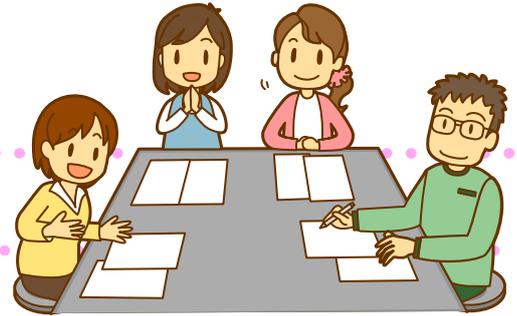
アイスブレイク集

参加者の緊張をほぐす！
話しやすい雰囲気をつくる！
その後も関係が続きやすくなる！

「実は〇〇」自己紹介

「実は」をつけることで意外な趣味や性格を知ることができ、自己紹介がおもしろく印象的になり、その人の秘密を知ったような気分になれます。また、相手のことをしっかり覚えることができます。

- ① 1人ずつ、「実は」をつけて自己紹介をおこなう
- ② 聞いた人は驚いたり質問をしたり、できるだけ反応する



GOOD & NEW

最近あった楽しいことや嬉しいこと、新しい発見を発表します。「おいしいお店を見つけた」「懸賞に当たった」など、小さなことで OK です。その人のプライベートな部分を知るきっかけになり、良かったことを言い合うことでみんなもちょっとハッピーになれます。

- ① 1人ずつ、最近あった楽しいことや嬉しいことを発表する
- ② 聞いた人は、一緒に喜んだりお祝いの言葉を言ったり、できるだけ反応する
- ③ 全員が終わったら終了。気になった話題があれば掘り下げても OK

ヒーローインタビュー

盛り上がるうえに手軽にできます。他人の成功経験はあまり聞く機会がないため、ヒーローに対して興味深々になります。共感したり感心したり、参加者同士のコミュニケーションや親近感にもつながります。

- ① 2人ペアを組み、一方がヒーロー、もう一方がインタビュアーになる
- ② 1組目のインタビュアーが、相手の成功した経験を聞き出す
例「〇〇さんが、今までで成功したなあ、やった!やりとげた!と思うことを教えてください。」
「どんな努力や苦労がありましたか。」「どんなお気持ちでしたか。」
- ③ 質問し終わったら、インタビュアーとヒーローを交代する。終わったら次のペアへ。

うそ当て自己紹介

あえて、うそを混ぜて自己紹介し、どれがうそかを当ててもらいます。ゲーム感覚で楽しむことができ、相手の趣味や好みを知ることができます。

- ① 自己紹介で話すことを、うそと本当のことを混ぜて考える
- ② 1人ずつ、うそと本当のことを混ぜながら自己紹介する
- ③ 1人の自己紹介が終わったら、どの内容がうそかを当てる



サイコロ 自己紹介

サイコロの数字にテーマを当てはめ、サイコロを振って出た目のテーマを話します。時間があれば、参加者がテーマを決めても楽しいでしょう。

- ① 1人ずつサイコロを振り、出た目のテーマを話しながら自己紹介をする
- ② 聞いた人は、驚いたり質問したり、できるだけ反応する



隣の人も自己紹介

自己紹介は自分のことを紹介するものですが、隣の人のことも紹介しあえることで、ゲームのようになり、楽しく他の人の名前を覚えることができます。

- ① 自己紹介のテーマを決める(好きなもの、苦手なもの、得意なこと、最近行った場所など)
- ② 最初の人は、「イチゴが好きな〇〇です」。次の人は、「イチゴが好きな〇〇さんの隣のからあげが好きな△△です」など、隣の人の内容を含めて自己紹介をする

共通点をつなげて自己紹介

前の人と自分の共通部分をつなげて自己紹介します。見つからない場合でも、無理やりつなげて話します。共通点を探すので、グループの一体感が生まれます。

- ① 1人目の人が趣味や得意なことなどを自己紹介する
- ② 次の人は、前の人との共通点を見つけて「〇〇さんが好きなダンスと同じ運動の山登りが好きな△△です」など、共通点をつなげて自己紹介する

親のまなびあいプログラム

「親はぴトーク」 ふり返しカード



本日は、ご参加ありがとうございました。

感想をお聞かせください。それぞれの質問に当てはまる番号に○をお書きください。

Q1 参加してみて、いかがでしたか。

1:参加してとても良かった 2:まあまあ良かった 3:あまり良くなかった 4:良くなかった

Q2 どうしてそう思いましたか？

Q3 グループの中で、十分に話し合うことができましたか。

1:とてもよく話し合えた 2:まあまあできた 3:あまりできなかった 4:できなかった

○理由があればお書きください

Q4 参加して、気づいたことや感じたことをお書きください。

親のまなびあいプログラム集 原稿協力者

吉弘 淳一	福井県立大学 社会福祉学科 教授
竹澤 尚美	認定こども園ひばり 園長
大塚 恵子	スクールソーシャルワーカー
新川 泰弘	関西福祉科学大学 教育学部 教授
榎本 祐子	びわこ学院大学短期大学部 ライフデザイン学科 講師
河合 恭江	福井市中央公民館 社会教育指導員
野村 淳一	円山小学校 校長
本郷 彰一	カウンセリングえんらいと 代表
太田 宏史	あじさい法律事務所 弁護士
田中 宏明	NPO法人あったかコミュRみえ 副代表

親のまなびあいプログラム集 アドバイザー

吉弘 淳一	福井県立大学 社会福祉学科 教授
竹村 明子	仁愛大学 心理学科 教授
後藤 正邦	福井県PTA連合会 参与
井上 満枝	福井県子ども会育成連合会 会長
舘 直宏	NPO法人おっとふぁーざー 代表理事
森嶋 正樹	小学校教育研究会 生徒指導部会長
水野 克己	中学校教育研究会 生徒指導部会長