

Ⅱ-1 早ね早おき朝ごはん、元気もりもり大作戦！

【エピソード（1）】 大きなあくび ウトウト

慎太郎くんは、小学校2年生。最近、朝の目覚めが良くないようです。おうちの人に毎朝「慎太郎、早く起きんと学校に遅れるで！」と言われていました。慎太郎くんは、とっても眠そうで、あくびばかりしています。目をこすりながら朝食をすませ、着替えたあと、急いで家を飛び出していきました。学校でも、慎太郎くんは元気がありません。午前中の授業から「あ〜あ」と大きな口をあけてあくびばかりしています。ときどき、ウトウトしている様子。

ワーク1 「気付いていますか 子どもの生活」

- エピソード（1）を読んで、あなたのお子さんの朝の様子を思い出してみましょう。気づいたことを皆さんで意見交換してみましょう。

気付いたことは…

- なぜ、慎太郎くんは、朝の目覚めが良くないのか、午前中の授業からあくびをしたりウトウトしたりしてしまうのか、原因を考えてみましょう。そして、気づいたことを皆さんで意見交換しましょう。

気付いたことは…

生活習慣チェックシート

当てはまるものに
○をつけましょう。



- 1 朝、なかなか起きられない。……………()
- 2 朝食は、食べないことが多い。……………()
- 3 体を動かした遊びや運動をすることがほとんどなく、
室内で過ごすことが多いほうである。……………()
- 4 午前中、家や学校であくびをすることが多く、
いねむりすることもある。……………()
- 5 寝る前に、テレビを見たり、テレビゲームをすることが多い。……………()
- 6 夜、コンビニやスーパーなど、明るい場所に行くことが多い。……………()
- 7 夜、なかなか寝付けられない。寝る時刻が遅いことが多い。……………()

高知の子どもの未来のために 家族でつくろう！生活リズム

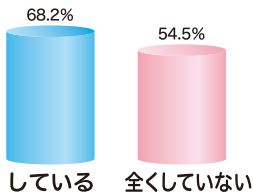
早ね

早ね 早おき 良いリズム!

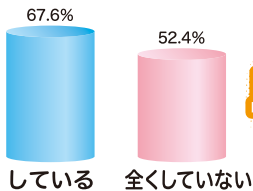
よい睡眠のリズムができると、朝、目覚める時間帯に体温が上昇し、活動する時間には体がしっかりと起きた状態になります。
また、「元気ホルモン」もたくさん分泌され、心身を健康に保ちます。

早ね 早おきのリズムを大切にしましょう。

「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



早おき

平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)



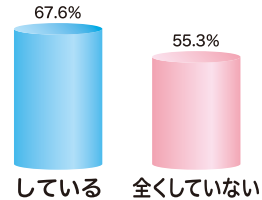
ごはんは体や脳のエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで、体や脳が活発に働きはじめ、集中力ややる気が増します。
朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。



朝ごはんを しっかり食べよう!

朝 ごはん

「朝食を毎日食べていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)

元気いっぱい 体を動かそう!

体を動かした後は、体も心もすっきりします。お腹がすき、夜眠くなります。

遊びやスポーツ、地域で行われている活動に参加して、体と心を大きく育てましょう。



本をたくさん 読もう!

読書

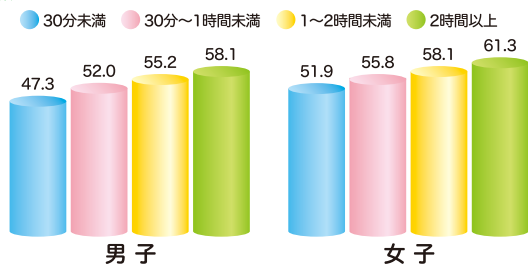
読書は、豊かな心と感性を育て、考える力や表現力をつけるとともに、人との絆をつくれます。

読みかせやみんなで読書をするなど、読書に親しむ環境づくりをしましょう。



運動

1日の運動実施時間と体力合計点との関連 小学校5年生



平成25年度 高知県体力・運動能力、運動習慣等調査結果

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や情緒の安定につながります!

高知県教育委員会
高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

Ⅱ-1

早ね早おき朝ごはん、元気もりもり大作戦！

対象：小学校低学年の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

| ねらい | 子どもの基本的な生活習慣や親自身の行動を振り返り、子どもの健やかな成長には生活リズムを整えることが重要であることに気付く。そして、今後、どのような点を続けて、どのような点を改善していくとより良いのかを、参加者相互の話し合いから考える。 | | |
|-------------------|---|--|----------------------------------|
| 実施のポイント (評価など) | ○親子の生活習慣の現状を振り返り、問題点に気付くことができる。 ○より健康的な生活習慣を維持・改善するためには、どのようなことが重要なのかを知り、実践に向けて意欲をもつことができる。 | | |
| 事前準備 | ○名札 ○筆記用具 ○資料 ○あらかじめ4～5人のグループに分かれておく | | |
| 時 間 | 学習活動 | 学習活動のねらいとポイント | 準備物 |
| 導 入 12分 | ワークの趣旨説明 ○生活習慣チェック!をする。 ○アイスブレイク | ・落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 ・アイスブレイクの中でグループ編成してもよい。 | 名札 資料1(P.63) (生活習慣チェックシート) |
| 展 開 15分 | ワーク1 ・エピソード(1)を読む。 ・子どもの朝の様子を振り返る。 ・グループで話し合う。 ・原因を考える。 ・グループで話し合う。 | ◎子ども自身の生活習慣や心身の状態を振り返り、原因を探ることで、どのような点に注意して生活習慣を見直すと良いか気付くことをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。 | |
| 8分 | ワーク2 ・エピソード(2)を読む。 ・アドバイスを考え、吹き出しに記入し、意見交換する。 ・親としての関わりについてグループで話し合う。 | ◎親の都合で子どもの生活習慣を乱していないか振り返り、親自身の行動や生活の仕方について考えることをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。 | |
| 15分 | ワーク3 ・資料を進行役が読み簡単な解説をする。 ・生活習慣を確立する重要ポイントを知る。 ・各自で行動目標を3つ選ぶ。 ・グループで意見交換する。 | ◎基本的な生活習慣を確立するための重要ポイントを知り、それぞれの家庭の状況に合わせて、行動目標を明らかにすることをねらいとする。 ・行動目標は、無理に3つ選ぶ必要はないことを知らせ、1つでもよいことを伝える。 ・意見交換から、いろいろな視点があることを相互に理解し、必要なポイントを加える。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。 | 資料2(P.64) (早ね早おき朝ごはんリーフレット) |
| まとめ 10分 | ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・感想を聞き、共有する。 | ・何人かの方に感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・行動目標を「実行する」ことで、子どもの意欲や情緒の安定につながることを伝える。 | |

ワーク3

- 子どもが苦手な食材を克服するために、何か工夫していることはありますか？
書き出して、グループで紹介し合ひましょう。

ふりかえり

- 本日の話し合いをふりかえって、取り入れてみようと思ったことや感想などを書いて
みましょう。



バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜を組み合わせるといいのよ！
この3つを毎食組み合わせることで、おいしくて健康に良い、
バランスのとれた食事になります。



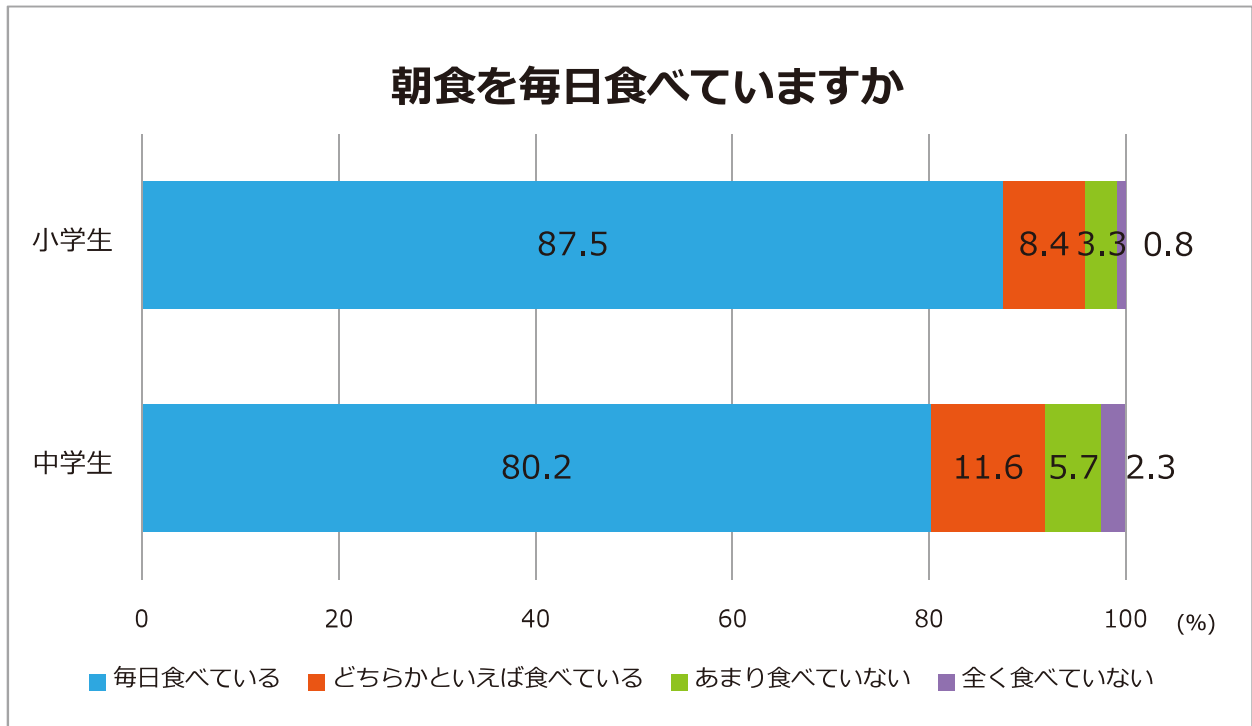
出典：「よりよい生活習慣のために」高校生用〈第3期高知県健康増進計画よさこい健康プラン2.1〉

※下記の URL からダウンロードしてお使いください。

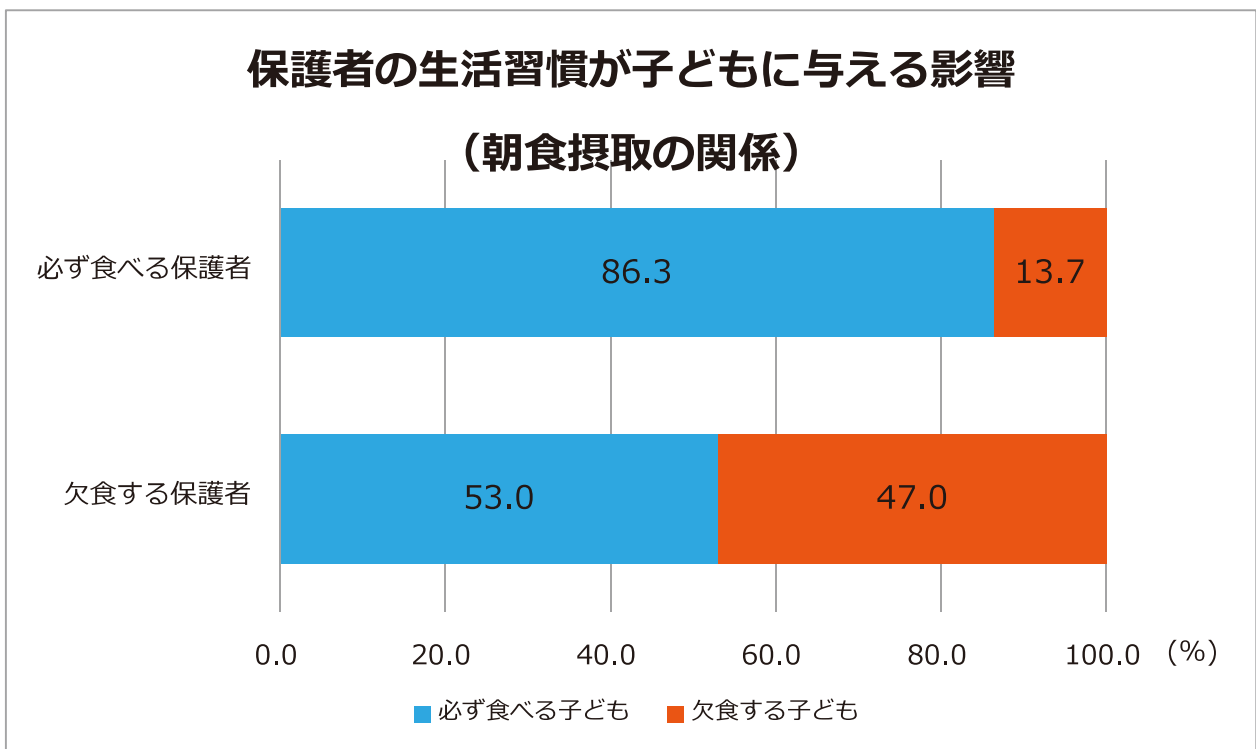
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/files/2013102100200/koukousei.pdf>

Ⅱ-2

資料2



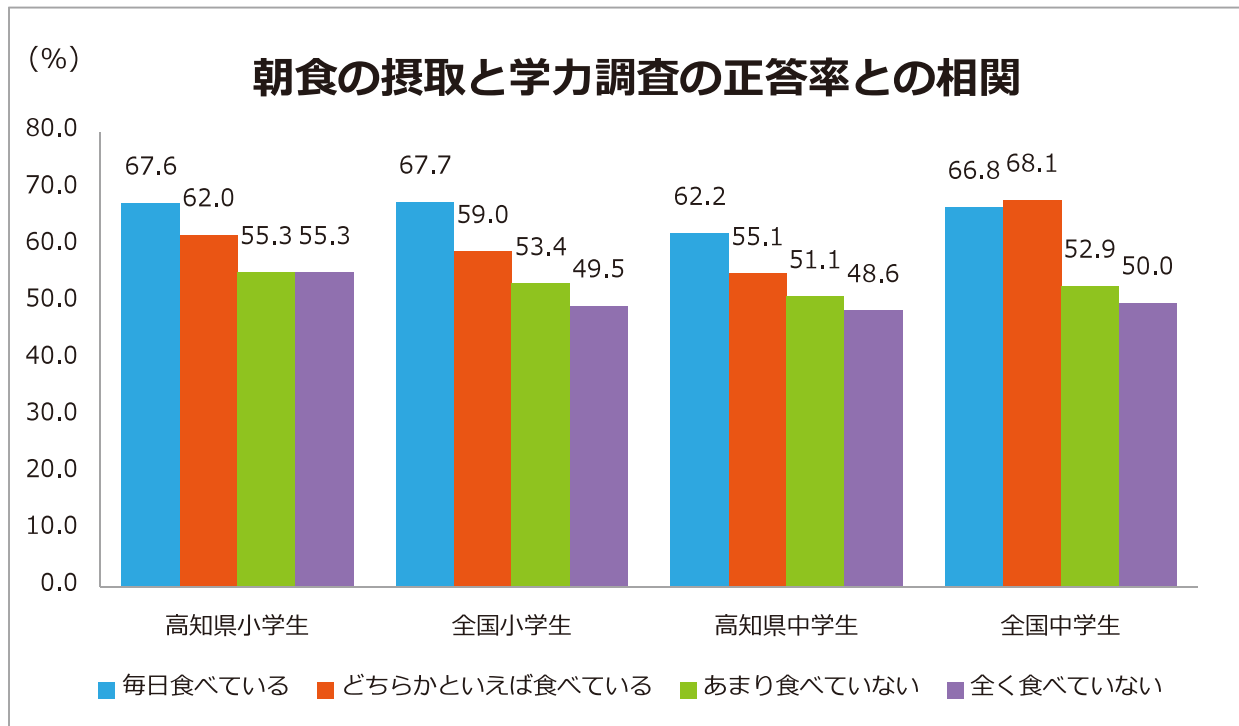
文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）



独立行政法人日本スポーツ振興センター：児童生徒の食生活等実態調査報告(平成17年度)

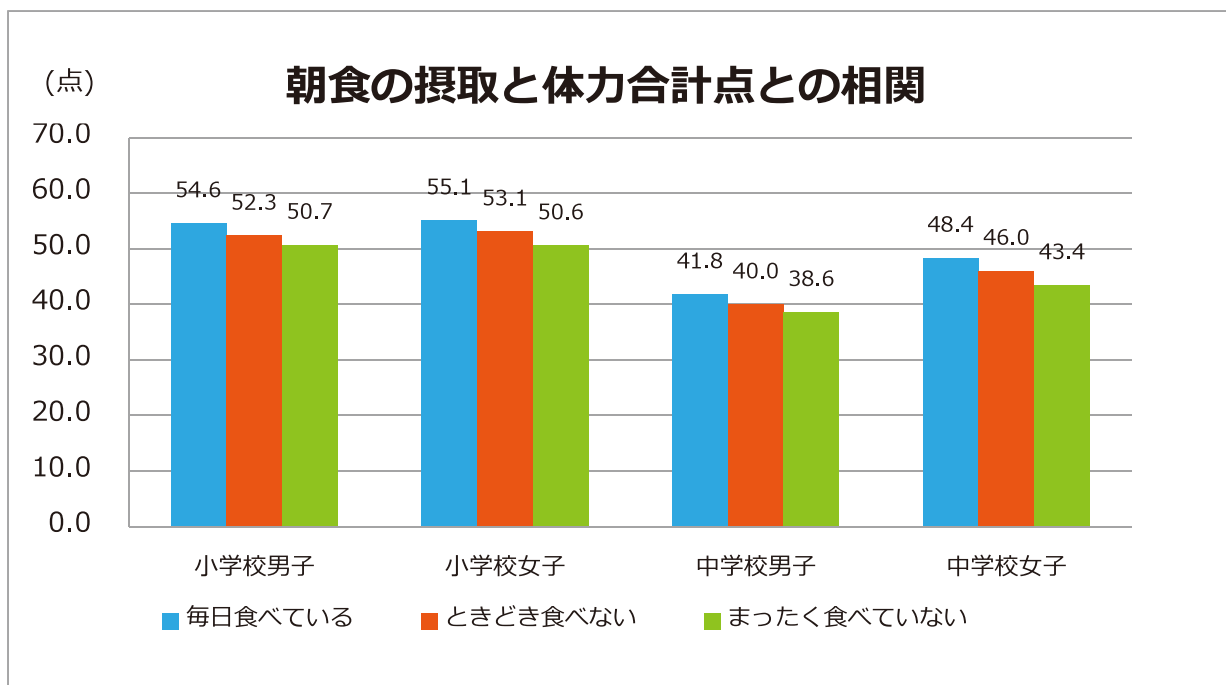
Ⅱ-2

資料2



Ⅱ-2

資料3



食習慣チェック表

お子さんの食生活を思い出して、チェックしてみましょう。

1. 三度の食事を毎日規則正しくとっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
2. 食事を食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
3. おやつをとり過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
4. 夕食は寝る前1時間30分までに食べ終わっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
5. 甘いものを食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
6. 油っこいものはひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
7. 塩分(塩、みそ、醤油、ソース、マヨネーズなど)をひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
8. 肉や魚は偏りなく食べている。
(はい ・ 魚より肉が多い ・ 肉しか食べない)
9. 大豆製品(納豆、豆腐、煮豆等)を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
10. 緑黄色野菜を食べている。
(1日1回以上 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
11. きのこと類を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
12. 果物を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
13. よく噛んでゆっくり食べている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
14. 家族そろって食事をしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)
15. 調理の手伝いをしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)

| ねらい | 子どもの食生活に関わる悩みや心配を保護者同士で共有し、家族の食生活をより良くするための工夫を考える。 | | |
|-------------------|---|---|---|
| 実施のポイント (評価など) | <ul style="list-style-type: none"> ○保護者間で子どもの食生活に関わる悩みや心配を共感することができる。 ○保護者自身が子どもの頃、苦手だった食べ物やそれにまつわるつらいエピソードを思い出すことで、子どもの気持ちを考えたり、子どもへの接し方を見直したりすることができる。 ○子どもが何でもおいしく食べるために、家庭でしている工夫やできそうな工夫を紹介し合い、実践に向けての意見を高めることができる。 | | |
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ○名札カード ○ワークシート（ワーク1、2、3を別々に人数分用意する） ○付箋紙 ○模造紙 ○資料 ○筆記用具 | | |
| 時 間 | 学習活動 | 学習活動のねらいとポイント | 準備物 |
| 導 入 10分 | <ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介 | <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・仲良し同士が一緒にならないようにアイスブレイクを行い、4人グループをつくる。 ・自己紹介の際に子どもの頃好きだった食べ物を紹介し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 名札 |
| 展 開 15分 | <ul style="list-style-type: none"> ワーク1 ・エピソードを読む。 ・子どもの食事について気になることを付箋紙に記入する。 ・グループ内で話し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードを読み、各家庭で子どもの食生活に関する悩みや不安を話し合い、共有することをねらいとする。 ・付箋紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類しながら話し合う。 ・グループの意見を全体に発表し、共有する。 | <ul style="list-style-type: none"> エピソード ワーク1のシート 付箋紙 模造紙 |
| 10分 | <ul style="list-style-type: none"> ワーク2 ・子どもの頃の苦手な食べ物について思い出す。 ・グループ内で話し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> ◎保護者が子どもの頃に苦手だった食べ物を思い出すことで、好き嫌いの克服は難しく、保護者が心にゆとりをもって対応する必要があることに気付くことをねらいとする。 ・子どもの頃の苦手な食べ物についての思い出をワークシートに記入し、わが子の気持ちを考える。 ・子どもの食事が苦痛にならないように、工夫する必要があることに気付かせる。 | <ul style="list-style-type: none"> ワーク2のシート |
| 15分 | <ul style="list-style-type: none"> ワーク3 ・家庭で実践している工夫を付箋紙に記入する。 ・グループ内で話し合い、主なものを全体に発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ◎子どもが苦手なものを克服し、何でもおいしく食べるようになるために、家庭で実践している工夫を共有することで、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。 ・付箋紙に各自が記入したあと、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、全体に発表する。 ・調理法以外の工夫にも目が向くようにする。 ・意見が出にくい場合は、自分の実践以外（保護者や友人などの実践）でも良いこととする。 ・調理法や味付けのほかに、美しい雰囲気づくりや食材への興味関心を高めることも効果的な工夫であることを伝える。 | <ul style="list-style-type: none"> ワーク3のシート 付箋紙 |
| ま と め 10分 | <ul style="list-style-type: none"> ふりかえり ・資料の説明を聞く。 ・感想を記入する。 ・グループ内で感想を発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・資料の説明を聞き、より良い食生活を考えるヒントとする。（資料は全て紹介する必要はない） ・食について関心をもち、家族で楽しく食卓を囲むことの大切さに触れて、これからの食生活を見直す意欲を高める。 | <ul style="list-style-type: none"> 資料(P.65~P.68) ふりかえりのシート |

Ⅱ-3 子どもの規範意識ってどうやって育てるの？

【エピソード】

小学校4年生の息子は、カードゲームに夢中。学校から帰ってきて暇さえあれば友達とカードを持ち寄って遊んでいます。

ある日、息子がカードを散らかしたまま遊びに出かけてしまい、見るに見かねて片付けることにしました。その数の多さに驚かされながらもよく見ると、買った覚えのないものがあることに気がきました。息子とは、友達とのトラブル回避のためカードをあげたりもらったりしない約束をしていたはずなのに……。

帰ってきて、話を聞いてみると、やはり、友達同士でカードをあげたりもらったりしていました。息子は、いけないことだとわかっていながらも、仲良しの友達が数多くこのようなやりとりをしているのを見ているうちに、我慢できず約束を破ってしまったようです。また、友達の中には、子ども同士で売買したりしている子もいて、トラブルが起きていることもわかりました。

子どもに対してどのように話をしたらよいのでしょうか。

ワーク1

- あなたがこの息子の保護者なら、この後、息子にどのような話をしますか？

グループの中で「保護者役」と「息子役」に分かれてロールプレイ(役割演技)してみましょう。



息子役の方のせりふの例

- ・どうしても友達のカードがほしかったがよ！
- ・友達に「交換しようや」と言われて断り切れなかったが！
- ・友達みんながやりゆうき、ついやってしもうた。
- ・友達みんながやりゆうき、自分もやらんと仲間はずれになると思うたが。

ワーク2

- このエピソードと似たような経験を語り合ってみましょう。(お子さんのエピソードでも、あなた自身が子どもの頃のエピソードでもどちらでもかまいません。)

| | あなたのお子さんのエピソード | あなた自身が子どもの頃のエピソード |
|------|--|--|
| 話す内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・どのような出来事？ ・保護者としてどのように対応した？ ・保護者として考えさせられたことは？ <p style="text-align: right;">など</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・どのような出来事？ ・あなたの保護者の対応で心に残っていることは？ ・あなたが考えたことは？ <p style="text-align: right;">など</p> |

ワーク3

●家で約束やルールをつくる時に気を付けていることはどのようなことですか？

また、お子さんがその約束やルールを大切に思い、守っていけるようにするためにどのようなことをしていますか？

あなた

【つくる時】

【大切に思い、守っていけるように…】

グループ

資料1

ルールって だれのためにあるんだろう

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

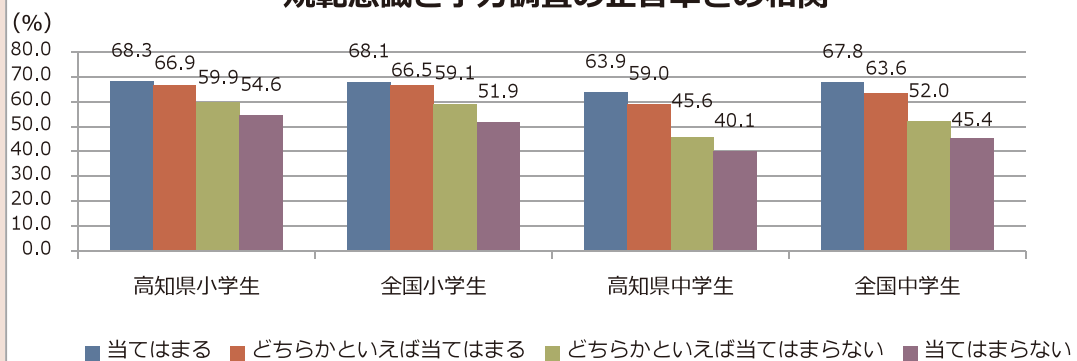
家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道德上のルールもあります。

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるためにも、夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

〔「家庭教育手帳」小学生(低学年～中学生)編<ワクワク子育て>P.40(文部科学省)より

資料2

規範意識と学力調査の正答率との相関



文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）

ふりかえり

●子どもの規範意識を育てるために取り組んでみようと思ったことを書いてみましょう。

Ⅱ-3

参考資料（ファシリテーター用）

「ワーク3 まとめ」の場面で・・・

【家で約束やルールを作るとき】

- ・何のための約束やルールなのかを家族全員で共通理解する。
- ・大人が社会的・道徳的な判断から約束やルールを設けるときは、子どもが納得するよう理由等を説明する。
- ・子どもと一緒に約束やルールを考えてもよい内容については、実生活において守れるものとなるようにしっかり話し合って家族全員が納得して決める。（子どもの思いをしっかり受け止める。しかし、子どもの言いなりにはならない。親としては、折り合いの付け方がポイント。）

【約束やルールを大切に思い守っていけるように・・・】

- ・「なぜ、この約束やルールが必要なのか。無いとどのようなことが想定されるのか。」について、機会をとらえながら子どもとともに考え、話し合う機会を日常的かつ意図的に持ち、約束やルールを尊重する態度を養う。
- ・子どもが約束やルールを尊重する姿を見かけたら、その都度、ほめたり認めたりすることで、子どもが、そのよさを実感することができるようにする。
- ・保護者が約束やルールを守る手本を示す。
- ・もし、約束やルールを破ってしまったら・・・
 - ①子どもの気持ちを把握したうえで、保護者としての思いを毅然とした態度で伝える。
友達が関係する場合は、友達のせいにして逃げるのではなく、まずは、子どもが自身のことを振り返り、見つめ直すことができるようにする（保護者も同様）。場合によっては、学校や友達の家庭との連携も必要となるので、日頃からのつながりを大切に。
 - ②友達が関係する場合は、善悪を正しく判断し、断る勇気を持つことの大切さを伝えるだけでなく、そのスキルについても指導する。
 - ③怒りっぱなしで終わるのではなく、最終的には、子どもが明るい展望をもって生活できるような手立てやフォローも忘れずに。
 - ④もし、似たようなことを繰り返しても、子どもを信じて粘り強く指導を続ける（失敗を繰り返しながら子どもは成長していきます。気長に取り組みましょう。）。
- ・家庭内で弾力的に決めることができる約束やルールでなかなか守れないものについては、時には再度、家族会議をもって実行可能な内容にマイナーチェンジさせていくことも大切。しかし、変更が当たり前という感覚にならないよう、決めた以上は徹底させていく家族内の雰囲気づくりも必要。
- ・「子どもの規範意識を育てる基盤は家庭にあり」という意識のもと、家庭における風土づくりや人間（親子）関係づくりに留意する。
- ・一人で悩まず家族に相談。それでも難しいなら相談機関等へ。

Ⅱ-3

子どもの規範意識ってどうやって育てるの？

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：70分程度（短縮版60分程度）

| ねらい | 子どもの規範意識を育てるために、親として日常の関わりの中で大切にしたいポイントについて考える。 | | |
|----------------------|--|---|------------|
| 実施のポイント (評価など) | <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの規範意識を育てるために今まで行ってきた自分の関わり方を振り返ることができる。 ○子どもと約束やルールをつくる時に心がけるべきポイントや、それを尊重し順守させていくためのポイントについて考えることができる。 | | |
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ○会場設営（1グループ6名以内の机とイス） ○名簿によるグループ分け（短縮版のみ） ○資料 ○筆記用具 | | |
| 時 間 | 学習活動 | 学習活動のねらいとポイント | 準備物 |
| 導 入 15分 (短縮版：10分) | ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介 | <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・ゲームを通して場を和らげるとともに1グループ6名以内のグループをつくる（短縮版はカットし、名簿によるグループ分けで対応する。）。 ・自己紹介では、「子育てをされていて最近おもしろかったこと」について話をするににし、たがいに親近感がもてるようにする。 | |
| 展 開 15分 | ワーク1 ・エピソードを読む。 (全体) ・ロールプレイをする。 (グループ) ・感想を話し合う。 (グループ) | <ul style="list-style-type: none"> ◎ロールプレイを通して、自分の関わり方を振り返るとともに、親として留意すべきポイントについて考えることをねらいとする。 ・親役2人と息子役1人の3人組でロールプレイを行い、グループ内で互いに見合えるようにする。その際、次の活動への布石として担当する役に関わらず息子の気持ちを踏まえようとして、自分なら親としてどのような関わり方をするかを考えながら活動するよう伝える。 ・感想を話し合う時は、「子どもとどのように向き合うべきか」をテーマに活動を振り返り、話す内容や態度等、親として留意すべきポイントを確認することができるようにする。 | |
| 10分 | ワーク2 ・エピソードと似たような経験について紹介し合う。(グループ) | <ul style="list-style-type: none"> ◎様々な事例にふれながら、規範意識を育てるための親としての関わり方について自分の考え方を再認識したり、新たな気持ちを得られたりすることをねらいとする。 ・子どものエピソードでも、参加者自身の子どもの頃のエピソードでもよいことを伝える。 ・必要に応じて質疑応答や感想を話し合う時間を設定する。 | |
| 20分 | ワーク3 ・ワークシートに書き込む。(個人) ・紹介し合う。(グループ) ・まとめをする。(全体) | <ul style="list-style-type: none"> ◎約束やルールを尊重し、順守することができる子どもを育てるための取組を紹介し合うことを通して、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。 ・まとめの段階では、グループの代表に発表してもらい全体で情報交換することができるようにする。また、ファシリテーターは、最後に資料を参照にしてまとめをする。 | 参考資料(P.69) |
| まとめ 10分 (短縮版:5分) | ふりかえり ・ワークシートに書き込む。(個人) | <ul style="list-style-type: none"> ・各家庭の実態を踏まえながら、子どもの規範意識の育成をめざした具体的な取組を考えることで実践しようとする意欲につなげる。 ・時間があれば資料2を参照し、その後、書き込むようにする。 ・書き込み後、時間があればグループ内で紹介し合う。ファシリテーターは、発表内容に関連したコメントをし、まとめとする。 | |

Ⅱ-4 ふりかえろう・・・子どもとの接し方

ワーク1

【エピソード（1）】

優しくてのんびりしている兄の退助（4年生）、活発で元気いっぱい妹の久美子（3年生）がいます。退助がコンピュータゲームをしています。久美子が「私にもやらせてや。」と言ってきました。ちょうどいいところなので退助は「今、えいところやき、ちょっと待ちよって…。」と言いましたが、久美子は「ねえ、替ってちや…。」と何度も言うので言い争いになりました。そこへ母親がやってきて、

母親 「もう、お兄ちゃんだから久美子に替っちゃりなさい。」

退助 「もうすぐクリアできるがやき～・・・もうちょっとまってや～」

母親 「どうせずっとやりよったがやろ。あんた、お兄ちゃんやき、替っちゃりなさい。」

退助 「なんで『お兄ちゃん、お兄ちゃん』って・・・、いつも、ぼくばかり叱られるがで。」

- （1）の の部分を、母親役と退助役と観察役（1～2名）になって演技してみましょう。役をして、どんなことを感じましたか？

【エピソード（2）】

母親と退助と久美子の3人で晩ご飯を食べています。

母親 「すごいねえ。やっぱり久美子は、よう勉強するねえ。次も頑張りよ。」

久美子 「うん。それから、体育で縄跳びもクラスで一番たくさん跳べたがやき。」

母親 「へ～、久美子は何でもできるがやね。やっぱり私に似たがやね。」

母親 「そういえば、茂くん（退助の友達）もいつも100点ながやと…。」

退助は、うつむきながらご飯を食べています。

この時の退助の気持ちは…。



ワーク2 ～子どもの人権を意識した視点から～

●子育てについての考え方は、まさに様々です。あなたはどのように思いますか？

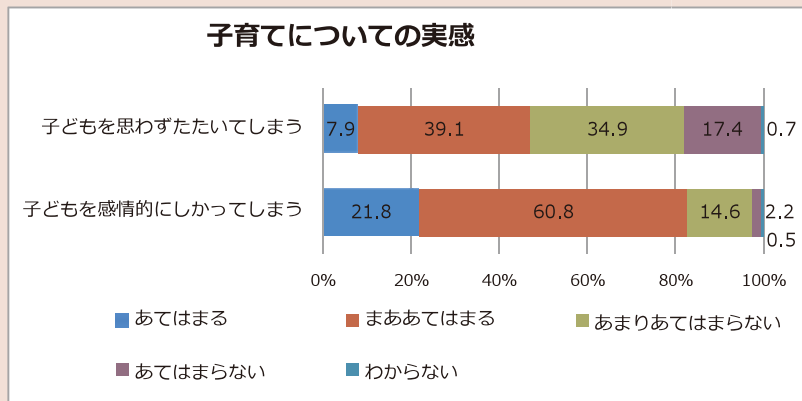
| | そう思う | どちらか と言えば そう思う | どちらか と言えば 思わない | 思わない |
|-------------------------|------|----------------------|----------------------|------|
| ① 子どもの日記や手紙を勝手に読んでもよい。 | | | | |
| ② 子どもの友達つきあいにはいつも気を配る。 | | | | |
| ③ 宿題をするまで晩ご飯を食べさせない。 | | | | |
| ④ 「男は男らしく」「女は女らしく」育てたい。 | | | | |
| ⑤ 携帯電話のアクセスを制限してもよい。 | | | | |
| ⑥ 危ないと思うことは何もさせない。 | | | | |
| ⑦ ほめることが大切なので叱ることはない。 | | | | |
| ⑧ 親が子どもの服装や髪型を決めてもよい。 | | | | |
| ⑨ いじめは、いじめられる方にも原因がある。 | | | | |
| ⑩ しつけをするためには、たたくこともある。 | | | | |

参考：人権教育指導資料Ⅲワークショップ下「あなたの意見 子どもの意見」

感情にまかせて叱ることとしつけはちがう

資料1 子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性があります。

※児童虐待に気付いたら、通報の義務があります。



「第3回子育て生活習慣調査（幼児版）」2008年 Benesse 教育研究開発センター

資料2 児童虐待以外にも、子どもの人権に関わることにはこんなものがあります。

例：いじめ、家庭内のDVを見（させ）る、ネット・ケータイによるいじめや犯罪、親の生活時間に子どもを合わせる、習い事の強制など

ふりかえり

●これから、気を付けようと思ったことを一つ書きましょう。

ジレンマ・ゲーム

自分自身の意見を発表し、他人の意見に耳を傾け、新たに気付いたことや意見を交換するように促すための方法です。

【進め方】

- (1) 取り上げている問題、例えば「表現の自由にはいかなる制限もあるべきではない」というような問題に関連する3つか4つの対立する意見を用意します。
- (2) チョーク又はテープで床に線を引きます。
- (3) 線の右側は意見に賛成であることを示し、左側は反対であることを示すことを説明します。その線からの距離が大きければ大きいほど、賛成や反対の程度が高くなります。部屋の両壁が最高限度となります。線上に立つのは、その人は特に意見がないことを示します。
- (4) 最初の意見を読みます。その意見についての自分の見解を示すように線のどちら側かに立ってもらいます。
- (5) 自分たちがその場所に立っている理由を話すように促します。
- (6) 話したいと思う人には誰でも発言してもらいます。その後、立つ場所を変えたいと思う人がいるかどうか尋ねます。
- (7) 移動したいと思う人たちが移動し終わったら、その人たちに移動した理由を言ってもらいます。

Ⅱ-4

ふりかえろう・子どもとの接し方

対象：学童期の子どもをもつ保護者
時間：50分程度

| ねらい | 子どもとの接し方を振り返ることにより、子どもの人権について考える。 | | |
|-------------------|--|--|----------|
| 実施のポイント (評価など) | <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの気持ちになるように役割演技をし、自分の言動を振り返ることができる。 ○他の人が考えている「理由」をたくさん聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることができる。 | | |
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ○3人(又は4人)組になれる席の配置をする(全員が立てるだけのスペースを空けておく) ○資料 ○筆記用具 | | |
| 時間 | 学習活動 | 学習活動のねらいとポイント | 準備物 |
| 導入 5分 | <ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク | <ul style="list-style-type: none"> ・仲よし同士が一緒にならないようにアイスブレイクを行い、3～4人のグループをつくる。 | |
| 展開 10分 | <ul style="list-style-type: none"> ワーク1 ・エピソード(1)を読む。 ・役割演技をする。 ・感じたことを書く。 ・グループで話し合う。 ・何人が発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ◎日頃の親の言動で、子どもを傷つけてしまうことがあることに気付くことをねらいとする。 (1グループに5人以上の場合は、観察役の人数を増やす) ※役割演技は、その場の雰囲気によって内容を自由にしてよい。 ・それぞれの役の立場で感想を書き、話し合うよう伝える。 ・最後に、「子どもを、…だからと決めつけていることはないか。」ということを問いかける。 | |
| 10分 | <ul style="list-style-type: none"> ・エピソード(2)を読む。 ・○○の気持ちを考え、シートに書く。 ・考えた言葉を紹介し、話し合う。 ・何人が発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・グループで○○の気持ちについて話し合う。 ・「○○○をほめていただけなのに、○○がとてもつらい」「友達ばかりをほめることも同じ」「片方をほめることは、もう一方は比べられていると感じている」ことをみんなで確かめ、最後にねらいを共有する。 | |
| 20分 | <ul style="list-style-type: none"> ワーク2 ・自分の思いをシートに○を付ける。 ・ジレンマ・ゲームをする。 | <ul style="list-style-type: none"> ◎地の人の意見を聞くことにより、子どもの人権に配慮した接し方について考えることをねらいとする。 ・意見が割れている項目をいくつか選んで、ジレンマ・ゲームを行う。 ・時間がある場合は、すべての項目を行う。 | 資料(P.70) |
| まとめ 5分 | <ul style="list-style-type: none"> ふりかえり ・資料の説明を聞く。 ・全体に関する感想を出し合う。 ・ふりかえりを書く。 ・何人が発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの人権に関わるものがたくさんあることに気付いてもらうよう説明する。 ・ふりかえりでは、今後取り組もうとすることを書き、何人かに発表してもらうことにより、考えを共有し、実際の行動へと促すようにする。 ・最後に、「家庭が、子どもの人権感覚をはぐくむ大切な場である」ことを伝える。 | |

※実施時間の関係から、ワーク1のみ又はワーク2のみの実施も可能である。

Ⅱ-5

困ったことへの対処法

子どもが成長するにつれて、活動範囲が広がり、交友関係も広がっていきますね。すると保護者としては、今までとは違った形の「困ったなあ・・・。」と感じる事態に遭遇することも増えてきます。ここでは、子育てに係る様々な問題への対処法について、みなさんで考えましょう。

【エピソード】「もう学校へ行きたくない」

小学校3年生の龍馬くん。保護者からみるととても優しい子ではありますが、少々気が小さくて、自分の思いをはっきりと言にくいことが気がかりでした。でも、毎日元気に学校へ出かけていく姿を見て、まあ楽しくやっているのだろうと安心していましたが、ある日、「もう学校へ行きたくない。」と泣いて帰ってきました。いくら理由を尋ねても話したがりません。

～休み時間に、ドッジボールに入れてもらおうと、じっと長い間様子を見守り、やっとのことで勇気を出して「入れて」とお願いしたところ、弥太郎くん「人数が合わなくなるからダメ」と言われてしまったようです。～

ワーク1 ★泣いているばかりの龍馬くん。どんな声かけをしていけば、理由を話してくれるでしょう。また、理由を聞いた保護者の気持ちは？

● ロールプレイに挑戦！

- ・ グループの中で、龍馬くん役と保護者役を決めて、ロールプレイをしてみましょう。
- ・ 二人の役以外の方は、やり取りを見て、感じたことを後で話し合ひましょう。



● 「龍馬くんの気持ち」「保護者の気持ち」について話し合ひましょう。

龍馬くんの気持ち

保護者の気持ち

ワーク2 ★龍馬くんの問題を解決するために、どう対応していけばよいでしょう？

●あなたならどうしますか？

龍馬くんとの話で収める。

家庭で相談する。

弥太郎くんの家へ電話する。

担任の先生へ電話する。

周りの保護者に電話する。

その他 ()



●その後の展開を想像してみましょう。

●後日、龍馬くんのことを知らされた弥太郎くんの保護者はどうしたらよいでしょう？

ワーク3

●エピソード以外の事例についても、対応方法を自由に話し合い、日頃から心がけておくことについてグループでまとめましょう。

<想定される困った事例>

○家での暮らしの中で

- ・テレビやゲームに夢中で、やるべきことをしようとしめない…。
- ・急に反抗的になって、言うことを聞かなくなってしまう…。

○学校や地域での暮らしの中で

- ・友達に、学用品をこわされてしまって…。
- ・ふざけていて、友達にけがをさせてしまって…。
- ・友達に誘われて、一緒に万引きをしてしまって…。

日頃から、こんなことをしておけば！

・
・

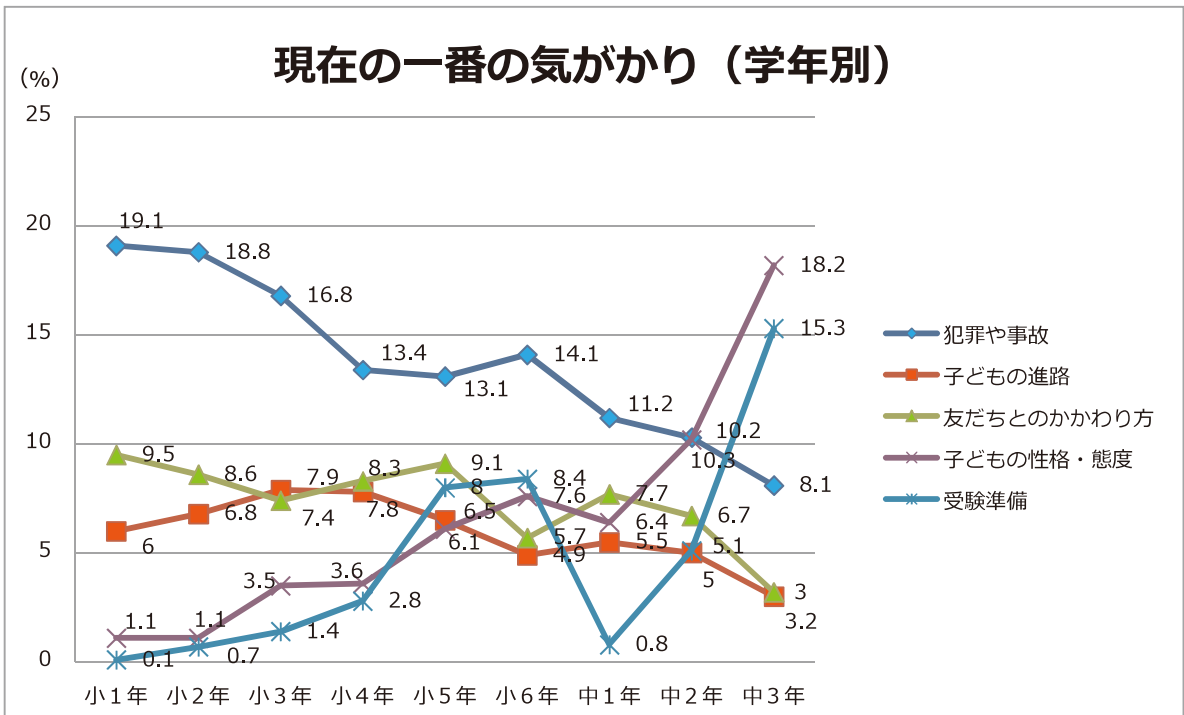
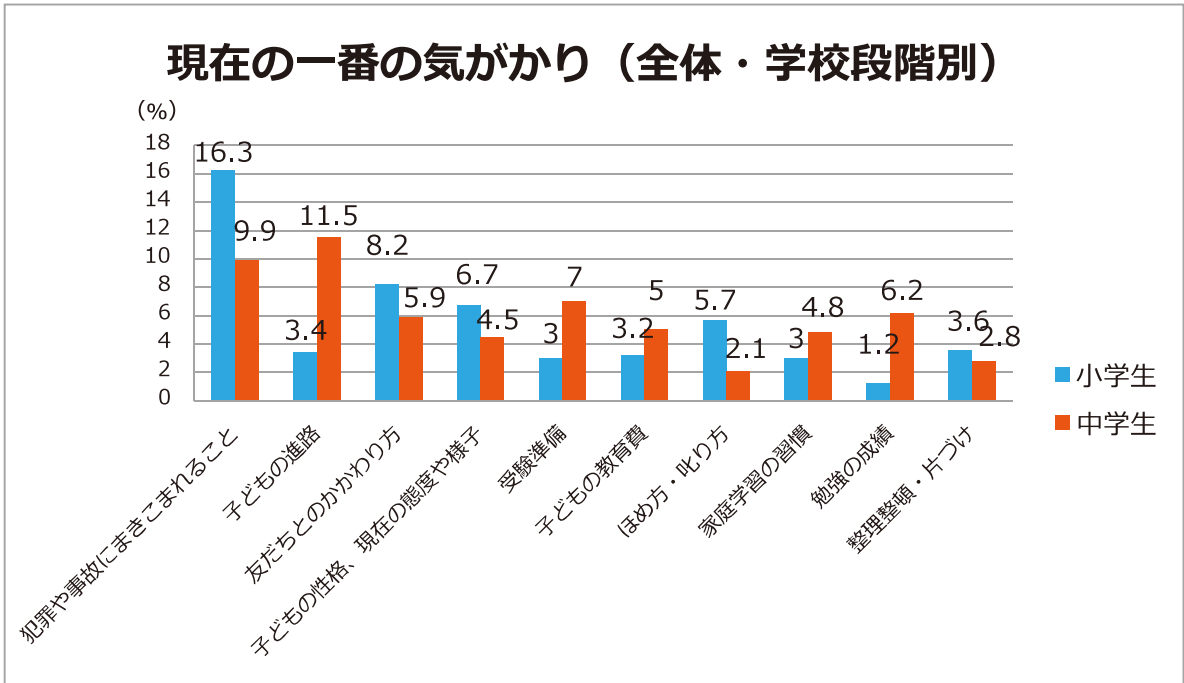
ふりかえり

●「気付いたこと」「やってみようと思ったこと」を書きましょう。

Ⅱ-5

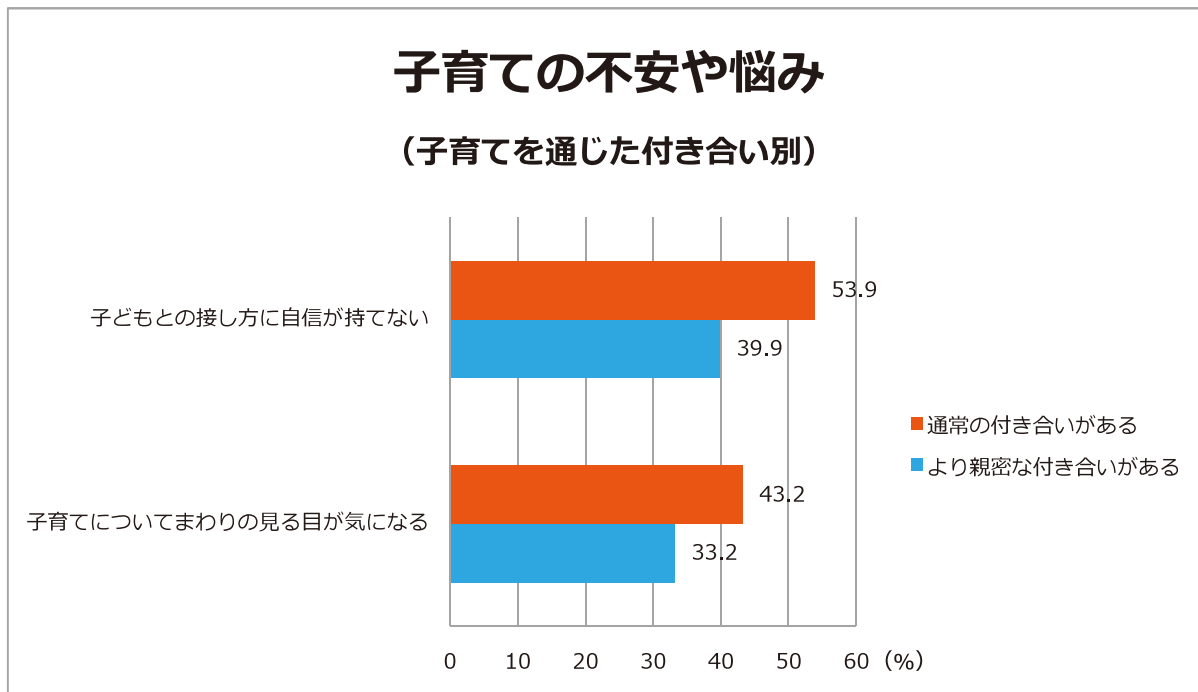
資料

毎日の子育て生活「現在の一発の気がかり」



出典：2007年ベネッセ教育開発研究センター「第3回子育て生活基本調査」より

子育て支援に関する地域への期待



(備考) 1. 厚生労働省「子育て支援対策等に関する調査」2003年より作成。

2. 子育ての不安や悩みに関して「子どもとの接し方に自信が持てない」および「自分の子育てについて、親戚・近隣の人・職場など周りの見目が気になる」という問いについて、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した人の子どもを通じた付き合い程度別(「より親密な付き合いがある」または「通常の付き合いがある」)の割合。

3. 上記2で「より親密な付き合いがある」は、選択肢では「子どもを預けられる人がいる」「子どもをしっかり、注意してくれる人がいる」または「子どもを連れて、一緒に遊びや旅行に出かける人がいる」と回答した人を、また、「通常の付き合いがある」は、選択肢では「保育所や幼稚園の送り迎え、近所での買い物などの際に、挨拶をする程度の人がある」「子ども同士を遊ばせながら、立ち話をする程度の人がある」「子どもを連れて家を行き来する人がいる」または「子育ての悩みを相談できる人がいる」と回答した人と言う。

4. 回答者は、全国の未就学児を持つ母親1,765人

出典：平成19年度版国民生活白書より

| ねらい | 子どもをめぐる様々なトラブルに適切に対応することができるよう、その対処法を考え合うとともに、日頃から、保護者・先生・地域住民とのつながりを深めておくことの重要性に気付く。 | | |
|-------------------|--|---|---------------|
| 実施のポイント (評価など) | <ul style="list-style-type: none"> ○トラブルに対応する不安感を軽減することができる。 ○トラブルの対処法の幅を広げることができる。 ○周囲の協力を得ながら対処したほうが良いと思うことができる。 | | |
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ○あらかじめ6人程度のグループに分かれておく ○役割分担をする（進行・記録・発表） ○助言者をお願いできる場合は、事前に打ち合わせをしておく <p style="text-align: right;">○筆記用具</p> | | |
| 時 間 | 学習活動 | 学習活動のねらいとポイント | 準備物 |
| 導 入 5分 | ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・自己紹介 | <ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介では、保護者の子どもの名前、気がかりなことなどについて話をする中で、悩みを共有しようとする雰囲気づくりをする。 ・特定の参加者が批判されないよう留意する。 | |
| 展 開 15分 | ワーク1 ・エピソードを読む。 ・ロールプレイを行う。 ・2人の気持ちを考える。 (個人で記入し、その後グループで協議) | <ul style="list-style-type: none"> ◎登場人物の心情を想像することで、子どもの立場に立った接し方についてみんなで考えることをねらいとする。 ・龍馬役、保護者役を決め、ロールプレイを行う。(2名) 他の4名は、保護者の声かけの仕方と効果を観察する。 ・子ども役は、どう聞かれると話しやすいかの感想を述べ、つらい思いをしている子どもに、どう対応するのが効果的かを考える。(保護者の接し方) ・わが子を大切に思うと同時に、どうすればいいかとまどってしまう保護者の気持ちにふれる。 | |
| 15分 | ワーク2 ○各自での作業 ・解決方法を選択する。 ・後の展開を想像する。 ・後日、話を聞かされた弥太郎の保護者の対応について考える。 ○グループ協議 ・各自の作業で記入したことを発表する。 ・意見交換 | <ul style="list-style-type: none"> ◎事例への対処法を考えることで、トラブルへの対処法について幅を広げることをねらいとする。 ・方法は複数選択可とし、その場合は、順番も考える。 ・両方の保護者の気持ちを想像しながら、対応を考えられるようにする。 ・どの解決方法にも、長所・短所があることに気付く。 ・人間関係の親密度により、効果が異なることに気付く。 ・加害者の立場となったときの対応法について話し合う。 | |
| 15分 | ワーク3 ○グループ協議 ・想定事例について、ワーク2をもとに、対処方法を考える。 ・日頃から、必要なことについて話し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> ◎他の場合の対処方法や日頃から必要なことについて考えることで、周囲の協力を得ながら対処する必要性について気付くことをねらいとする。 ・参加者の状況に配慮しながら、ファシリテーターが、取り扱う想定事例を選択しておく。 ・ワーク2の対処法を選択したり、組み合わせたりしながら、事例の特性に応じた対応方法を考える。 ・周囲の支援が効果的であることと、保護者・先生・地域との日常のつながりが重要であることを確認する。 | |
| まとめ 10分 | ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・発表し合い、共有する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・資料を紹介し、みんな悩みを抱えていること、地域とのつながりがある人は不安が少ないことを伝える。 ・子育てにトラブルはつきもので、心配せず自信を持って、いざとなったら一人で悩まず、周囲に援助を求めることが大切であることを伝える。 | 資料(P.71～P.72) |

Ⅱ-6

いろいろなことにチャレンジしよう！体験のススメ！

あなたが子どもの頃と、今のお子さんとは生活環境や生活スタイルがずいぶんと変化してきました。便利になった分、学ぶきっかけなどを失ったものもあるのではないのでしょうか。

ここでは、子どもたちが「生活体験」や「自然体験」を通して学ぶことについて考えてみることにしましょう。

【エピソード】



ワーク1 ●子どもたちが活動している写真を見て、吹き出しにことばを書いてみましょう。

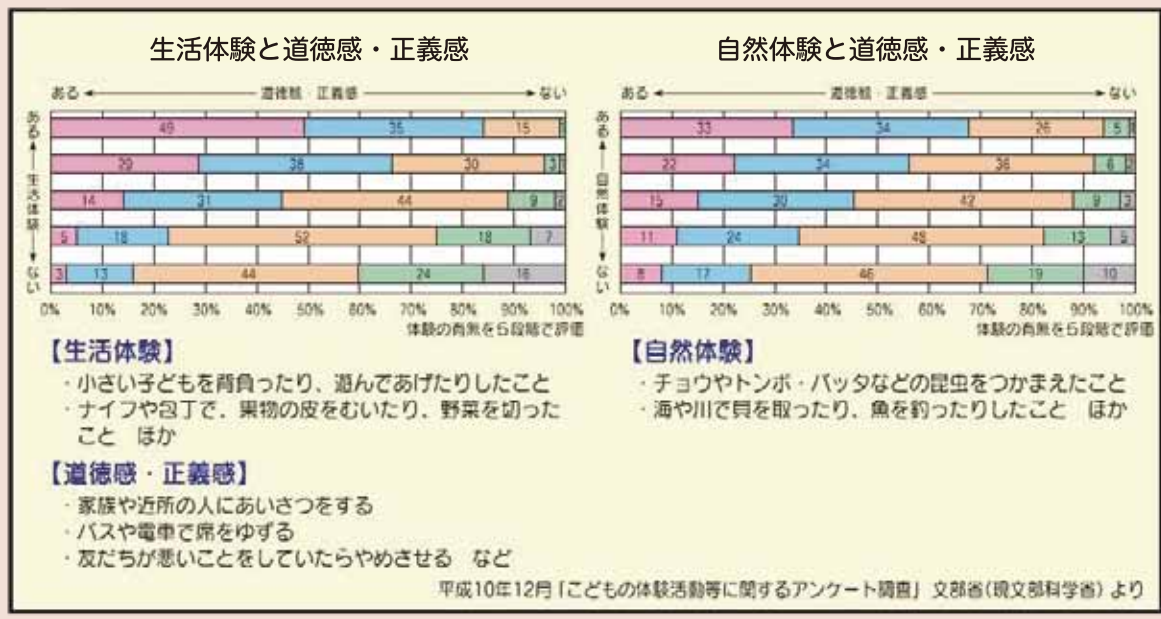
ワーク2 ●写真の子どもたちは、このような体験を通して、どう変わっていくと思いますか？
グループで話し合ってみましょう。

ワーク3 ●体験を通して、子どもにとってプラスになることを3つ書いてみましょう。

•
•
•

ワーク4 ●お子さんと一緒にしたい「体験」や、させたい「体験」を考えてみましょう。

資料



ふりかえり ●このプログラムを通してどんなことに気づきましたか？

| | | | |
|-------------------|---|--|--------------------|
| ねらい | <p>子どもたちは体験を通して、驚きや感動、自然を大切にできる心や忍耐など多くのことを学ぶ。しかし、時代の急激な変化とともに、私たちの生活環境が大きく変わってきた今日、子どもたちの「生きる力」をはぐくむ様々な生活体験、自然体験の機会も大変少なくなっている。</p> <p>そこで、保護者自身が「生活体験」や「自然体験」を通して学ぶことの大切さに改めて気づき、日常生活の中で様々な体験を子どもと一緒にするためのきっかけとする。</p> | | |
| 実施のポイント (評価など) | <p>○子どもにとって、様々な体験を通して学ぶことが大切であることに気付くことができる。</p> <p>○子どもと一緒にできる体験、子どもにさせたい体験を見つけることができる。</p> | | |
| 事前準備 | <p>○マーカー ○ワークシート ○筆記用具 ○模造紙 ○付箋紙</p> <p>○会場設営（1グループ4～6名程度の机といす）</p> <p>○名簿によるグループ分け（意図を持たせたいときはこれに限らない）</p> <p>○テキストの印刷（A4版2枚に分けて印刷）</p> | | |
| 時 間 | 学習活動 | 学習活動のねらいとポイント | 準備物 |
| 導入 20分 | <p>ワークの趣旨説明</p> <p>○アイスブレイク「3つのコーナー」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・部屋の隅に [YES][NO][?] と書いた紙を張っておく。 ・ファシリテーターが「生活体験」「自然体験」にかかわる質問をし、当てはまると思えば [YES]、思わなければ [NO]、どちらとも言えない場合は [?] のいずれかに、参加者に移動してもらおう。 ・ファシリテーターは、質問ごとにそれぞれのコーナーに分かれた参加者に、なぜそう思うのか書きながら進行する。(各コーナー3名程度、インタビュー形式) <p>○グループ分け・自己紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の名前、子どもの性別・学年・アイスブレイクの感想などから、一人30秒程度で行う。 | <p>〈質問の例〉</p> <p>Q1 子どもには、進んでお手伝いをさせている。</p> <p>YES→どんなお手伝いをさせていますか？ 進んでお手伝いをさせる理由はありますか？</p> <p>NO→進んでお手伝いをさせたいことに、理由はありますか？ させたいお手伝いはありますか？</p> <p>? →YESにもNOにも行かなかった理由は？</p> <p>Q2 休日は、子どもと一緒に過ごすことが多い。</p> <p>YES→どんな事をして過ごしていますか？</p> <p>NO→一緒に過ごすことが難しいのには、理由がありますか？</p> <p>? →YESにもNOにも行かなかった理由は？</p> | [YES][NO][?] と書いた紙 |
| 展開 15分 | <p>ワーク1 「吹き出し」に書き込む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・写真を見て、各自が思いつくことばを吹き出しに書いてもらう。 ・書いたことを、グループで発表し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> ・なぜそう書いたのか、写真のどこからその言葉が浮かんだのか説明しながら話し合う。 | ワークシート 筆記用具 |
| 10分 | <p>ワーク2 話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体験を通して、どのように変わっていくと思うか話し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> ・体験を通して子どもたちが変わることを、得られること等をグループ内で自由に話し合う。 ・意見が出にくい場合は、ワーク1で考えた子どもと同じような言葉や、写真の表情などから考えてみるよう促す。 | |
| 25分 | <p>ワーク3 「体験から得るもの」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・データの説明をする。 ・各自が、付箋に体験から得られるものを3つ書く。 ・各自の意見をもとにグループで話し合い、分類する(KJ法)。 ・分類したの中から、大切だと思うものを3つ選び、ベスト3を決める。 ・それぞれのグループベスト3を掲示し、なぜそう思うのか発表してもらおう。 ・必要に応じて、各グループの意見を比較し、共通のものや気になる意見などを発表してもらい、全体で協議する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・生活体験や自然体験について説明をするとともに、体験がある子どもほど、道徳観や正義感もあるということを説明する。 ・ワーク2の話し合いや、データを基に考えるよう促す。 ・各自が書いた付箋をグループの中央に出し合い、共通の意見はまとめ、分類する。 ・分類した意見に、見出しやタイトルをつける。 ・特に順序づけはしなくてよいことを伝える。 ・黒板などに一覧表を作り、各グループのベスト3を記入してもらおう。 ・グループ数が少ない場合は、模造紙に記入したものを、そのまま掲示してもよい。 | 付箋紙 模造紙 マーカー |
| まとめ 20分 | <p>ワーク4 「体験」を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒にできる「体験」や、させたい「体験」を思いつくままに書く。 ・グループ内で発表しながら、子どもと一緒にできる、子どもにさせたい「体験」を選ぶ。 | <ul style="list-style-type: none"> ・特別なことではなく、お手伝いや遊びを含めた生活体験、自然体験でよいことを伝える。 ・「体験」を子どもに押しつけるのではなく、一緒に考え、一緒に体験するという視点が大切なことを伝え、家庭で子どもと一緒に考えるように伝えてまとめとする。 | |