



資料のダウンロードはこちらから→

- テーマ 子育ては楽しいけれど…イライラしたときどうする？
- 対象 乳幼児～小学生（低学年）の保護者
- 時間 45分
- ねらい 子育てへの不安や悩みを共有し、イライラしたときの対処法について考える。
- 準備物 筆記用具、名札（参加者、スタッフ）、ワークシート、時計（ストップウォッチ）、ルールカード（3枚）、アンケート



## 1 はじめに（2分）

**セリフ 1** 家庭教育や子育てでは、不安や悩みも多くなりがちですが、いろいろな人と話し合うことができれば、気持ちが楽になることもあると思います。今日の話合いがこれからのみなさんにとって、自身の考え方が広がるきっかけや仲間づくりにつながる時間になることを期待しています。今日は、「子育ては楽しいけれど…イライラしたときどうする？」をテーマに、その対処法について、エピソードを参考に話し合ってみましょう。

## 2 自己紹介（アイスブレイク）（7分） ※他のアイスブレイクでも可(P78～P79)

**セリフ 2** まずはじめに、自己紹介タイムです。その手順を説明します。グループの中でじゃんけんの相手を見つけて、「あいこ」になるまでじゃんけんをします。あいこになったらどちらかから自己紹介をします。自己紹介の中に「好きなもの」を入れると雰囲気が和みます。また、相手の自己紹介に対して受け入れる言葉があるとよりよいです。最後に握手をしながら「よろしくお願いします」と挨拶をして、次のじゃんけん相手を見つけます。時間いっぱいできるだけ多くの相手とじゃんけんをしましょう。それでは、始めてください。

### アイスブレイク 6分

**POINT** グループ内で自己紹介が終わったら、他のグループの人とも交流するように伝えましょう。

## 3 プログラムのルールを説明する。（1分）



**セリフ 3** それでは、このプログラムのルールについて確認しておきます。（3つのルールを提示）ルールは3つあります。1つ目は「尊重」です。お互いが発言の時間を守り、他者の発言は最後まで聞きましょう。2つ目は「共感」です。自分とは違った考え方や感じ方が新たな気づきにつながります。批判せず、お互いの感じ方や考え方を認め合いましょう。3つ目は「守秘」です。みなさんが安心して話し合いができるように、ここで知り得た秘密や情報は持ち帰らないようにしましょう。ルールを守って、よりよい学びと交流を深めましょう。

**POINT** 3つのルールは、参加者がいつでも確認できるように、会場内に掲示しておきましょう。（上記2次元コードからダウンロード可）

#### 4 エピソードを読んで、思ったことや考えたことを伝え合う。(15分)

**セリフ 4** まずはじめにエピソードを読んで、エピソードについて思うことや、ご自身のイライラした経験について考え、ワークシートに記入してみましょう。時間は5分間です。

ワークシート記入 5分

**セリフ 5** それでは、各グループでワークシートに記入したことを発表してください。発表は1人1分程度で、パスもOKです。質問なども自由に行って構いませんが、時間は8分間です。発表は、誕生日が最も早い人から時計回りをお願いします。

グループ活動 8分

**セリフ 6** みなさん、お互いの思いや考えは共有できましたか？子育てをする上でイライラすることは多くの方が経験しているみたいですね。

#### 5 子育てでのイライラについて、考えたことを話し合う。(17分)



**セリフ 7** 次に、資料「ちょこっと豆情報！」上段の「子育てについての悩みや不安の程度」をご覧ください。調査によりますと、67.8%の方が子育てに悩みや不安を感じているようです。では、子育てをされていてイライラした際は、どのようにするとよいか、ワークシートに記入をお願いします。時間は5分間です。

ワークシート記入 5分

**セリフ 8** それでは、先ほどと同じように、各グループで発表してください。全員の発表が終わったら、イライラしたときの対処法について、自由に話し合ってみましょう。時間は10分間です。

グループ活動 10分

**セリフ 9** みなさん、参考になりそうなアイデアやヒントを見つかったでしょうか？いろいろな方法があると思いますが、その1つに「誰かに相談すること」がありますね。例えば、みなさんの身近に相談できる方はいらっしゃいますか。いない場合や迷ったときの情報先として、資料「ちょこっと豆情報！」下段の相談先をご紹介します。

#### 6 学習のまとめを行う。(3分)

**セリフ 10** いかがでしたか。多くの方が子育てについて悩みや不安を感じ、イライラした経験があることにお気づきいただけましたか。また、その際の対処法の1つとして、「誰かに相談すること」をご紹介させていただきました。「相談」することで少し気持ちが楽になることがあります。また、「相談」はあくまでも一例ですので、ご自身に合った対処法を見つけてください。では、最後に今日の時間を振り返って、ワークシートに感想をまとめてみましょう。

ワークシート記入 2分

**セリフ 11** 以上で、終了です。アンケートにご協力いただける方は、提出してからお帰りください。ありがとうございました。