

5-1-① 言葉かけ

自分が子どもの年齢だったらどうか？を想像して、子どもの意欲を引き出し自主性を伸ばすための言葉かけについて、皆さんと一緒に考えてみましょう。

ワーク1

私たち自身が言われて、やる気がなくなったりする言葉や、子どもだったらどうか？も考えてみましょう。

- ① 自分が言われて、落ち込んだり、やる気がなくなったりする言葉



- ② 自分が今のお子さんの年齢だったら、嫌だったり、やる気がなくなる言葉



ワーク2

自分が言われて嬉しくなる言葉と、もし自分が子どもだったら、どんな言葉をかけられたらやる気が出るのか？を考えてみましょう。

① 自分が言われて元気が出たり、嬉しくなる言葉



② 自分が今のお子さんの年齢だったら、言われて嬉しかったり、やる気が出る言葉



ワーク3

ワーク全体を通して、気づいたことや、自主性を伸ばすための言葉かけについて、これからできそうなことをまとめてみましょう。

5-1-② 言葉かけ

最近自分が子どもにかけた言葉をふりかえりながら、子どもの意欲を引き出し、自主性を伸ばすための言葉かけについて皆さんと一緒に考えてみましょう。

ワーク1

自分が言われて、やる気がなくなったりする言葉や、あなた自身がかけた言葉で、子どものやる気をなくさせた言葉を考えてみましょう。

- ① 自分が言われて、落ち込んだり、やる気がなくなったりする言葉



- ② 自分がかけた言葉で、子どもが嫌な気持ちになったり、やる気をなくさせたと思う言葉



ワーク2

自分が言われて嬉しくなる言葉と、あなたがかけた言葉で、子どもがやる気が出た言葉を考えてみましょう。

① 自分が言われて元気が出たり、嬉しくなる言葉



② 自分がかけた言葉で、子どもが喜んだり、やる気になったと思う言葉



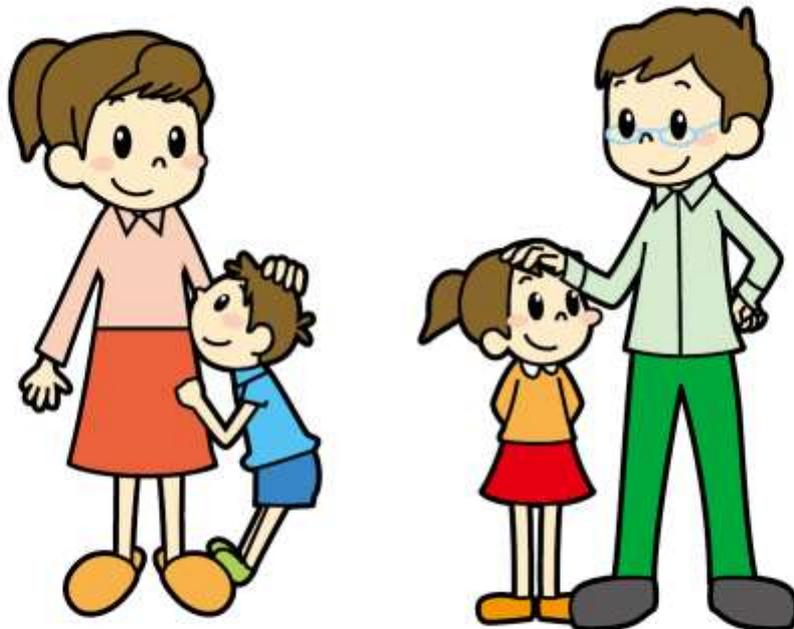
ワーク3

ワーク全体を通して、気づいたことや、自主性を伸ばすための言葉かけについて、これからできそうなことをまとめてみましょう。

子どもとかわる 4

お子さんのことを喜べますか？

- 子どものよいところをほめたり、達成できたことを一緒に喜んだりしていますか。



- 「認める」とは、子どもがしていること、したことを「よくやった、それでいい」と肯定的に見ることです。
- 親に認められている子は自分に自信をもち、何事にも意欲的に取り組みます。また、親が考えている善悪の基準を分かっていくので良心が育ちます。

point

- (1) どんな子にも足りないところがありますが、それ以上によいところをたくさんもっています。お子さんのよいところに目を向け、認めてあげましょう。
- (2) 認めたことを肯定的な言葉や、喜びの言葉で伝えてください。また、うなずいたり、ほほえんだりなどの表情やジェスチャーで認めていることを伝えましょう。

親も子も“自己肯定感”を育みましょう

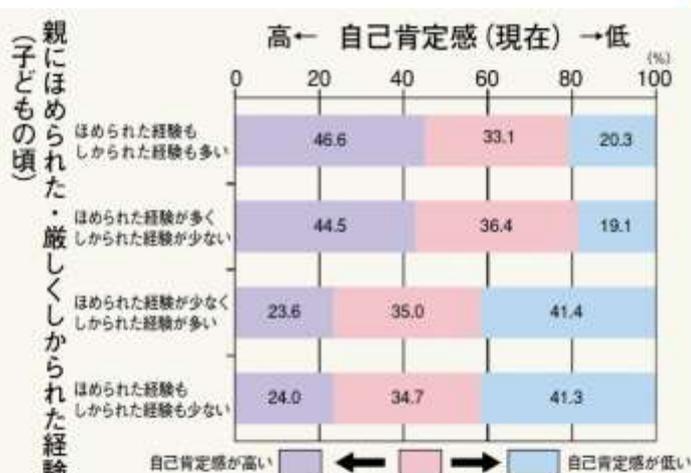
「自己肯定感」とは

今の自分が好きだとか、自分には自分らしさがあるなど、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉です。

(参考：実用日本語表現辞典)

「自己肯定感」が高いと……

- 自分を大切に、他者も大切にする。
- 自信をもって、いろいろなことに取り組もうとする。
- 心の受容が大きく、少々のことではめげない。
- 意欲的に人間関係を築くことができる。



平成29年度「子供の頃の体験がはくむ力とその成果に関する調査研究」(独立行政法人国立青少年教育振興機構)

親から「ほめられた経験」が多かった人は、自己肯定感が高い傾向が見られます。

また、「厳しくしかられた経験」が多くても、「ほめられた経験」も多ければ、自己肯定感が高くなる傾向がみられます。

6ページからの「子どもとかかわる」、「子どもの心を育てる」で、くわしく見ていきましょう。

point 子どもの自己肯定感を育む

- 子どもの長所、短所もふくめて、子どもの「個」として受け止めてあげましょう。
- 社会には多様な価値観があることを大人自身がしっかりと認識しましょう。
- 大人自身も自己肯定感を育みましょう。
- 様々な場面で、子どもの良いところをほめたり、認めてあげたりしましょう。
- 良いところは積極的にほめ、しかるべきところではしかるなど、大人がきちんと子どもと向き合しましょう。

参考：平成29年6月教育再生実行会議「第十次提議」

ほめるとしかるのバランスは？

アメリカの心理学者マーシャル・ロサダ氏は、10年間にわたって国内60社のチームを観察し、「業績のいいチーム」と「業績の悪いチーム」とで、コミュニケーションにおける「ポジティブな言葉」と「ネガティブな言葉」の使用頻度などを記録し、比率として導き出しました。その結果、非常にすぐれた成果を上げているチームでは「ポジティブな言葉：ネガティブな言葉」の比率がおよそ「6：1」でした。そして、ビジネスチームとして成功をもたらすには最低でも「ポジティブな要素：ネガティブな要素」の比が「2.9013：1」でなければならないことを導き出したのです。これがいわゆる「ロサダライン」と呼ばれるもので、一般には「3：1の法則」といわれます。

また、二宮尊徳は「かわいい子は、五つ教えて三つ褒め、二つしかってよき人にせよ」と教えています。

私達大人は子ども達のできないことについつい目がいきがちです。しかし、子ども達より良い成長を促すためには、しかったり注意したりする前に十分認めたり褒めたりすると効果があるということです。褒めることが難しいという方は、お手伝いなど褒める場面をつくるのも良いでしょう。子ども達の進歩したことや頑張っていることを認めていきたいものです。



5-2 大切なあなたの大切な心と体

大切なわが子の心や体が、ずっと健やかでいてほしいと願うのは、皆さん同じだと思います。
愛おしいわが子の絶対的な味方であるために、性と生について皆さんで学んでみましょう。

今日は、この本を読んでもみますね。

少しの時間、耳をすませて聴いてください。

途中で、いろいろな気持ちや考えが浮かんでくるかもしれませんが、そのまま大丈夫です。

ワーク1

このお話を通して、あなたが感じたことや気づいたこと、気になったことなどはありますか？

ワーク2

あなたは、お子さんの性について、気になることや心配なことはありますか？
(一般的なことでも構いません)

ワーク3

今日、皆さんとお話ししてみようか？

大切なお子さんの心と体を守るために、親として何ができるのでしょうか？
気づいたことやこれからの子育てに活かそうなことをまとめてみましょう。



P90～P99 は、著作物関係のため、ホームページの掲載はしていません。

5-3 いけない親になるために

理想の親ではなく、いけない親になるための行動や言動を考えるを通して、日常の子育てでは、理想通りにはいかないこともあるが、親として自分を整え、日常の子どもとの接し方について考えましょう。

ワーク1

「こうすれば、いけない親になれる」と思うことを、できるだけたくさん（10枚くらい）付箋に書き出して、ここに貼り付けましょう。



ワーク2

それぞれ付箋に書いたものを、グループで似ているものをまとめて、多い順にワークシート（別紙 家庭教育チェックリスト）に書いてみましょう。

ワーク3

今日、皆さんとお話ししてみてどうでしたか？
気づいたことや、これからの子育てに活かそうなことを、まとめてみましょう。





いけない親になるための方法



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

はじめに

「子育ては親育ち」

文明は世代を越えて引き継がれ、蓄積できます。子育てのノウハウも引き継がれていきます。しかし、人の感情、心情は引き継ぎ、蓄積できません。だからこそ、人を愛する気持ちは世代が変わるたびにリセットされます。古代から変わらない子どもを愛する気持ちは、新鮮でドキドキで悩んだり喜んだり。いつの時代も初めてだらけ。

子どもが生まれれば誰もが親になります。初めはみんな初心者、アマチュアです。子育てをしながら、だんだんプロになっていきます。子どもは親に、親は子どもに「親になるよう」育てられて成長します。子育てをしながら、親も成長していくのです。

「親の生き方こそが子育て」



子どもは、親の背中を見て育つと言います。子どもの手本となるために、社会のルールを守ったり、困難に立ち向かったり、みんなと仲良くしたり努力することが大切です。子どもの様子を見て親として我が身を振り返ることもあります。そんな中で、親も成長していきます。

合言葉は「親も子どももゆっくり「わたし」になっていく」
子育ては自己実現のチャンスでもあるのです。

人として、
親として
成長する
ために

子育てを通して
知識や視野も広
がる！



新しいことに
挑戦！

自分が
したことに
誇りをもって！

失敗するのは
あたりまえ！

親としての喜び

子育てのコツ

親だって人間

親も子も一人一人違います。
それぞれ自分のやり方をもっています。
何でもうまくできる親など、どこにもいません。
完璧な親になろうとして、無理にがんばる必要はありません。



自分の時間を大切に

- ♪よく食べましょう
- ♪十分に睡眠をとりましょう
- ♪活動的に動きましょう
- ♪新しいことを体験しましょう
- ♪一人で過ごす時間をもちましょう
- ♪他の大人と話しましょう

ストレスを感じたら

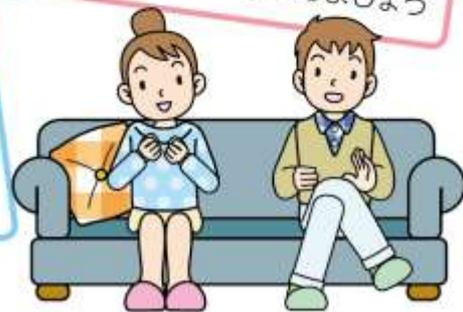
- ♪のんびりリラックスしましょう
- ・ひと休みしてお茶を飲みましょう
- ♪生活を変える工夫をしましょう
- ・子育てサークルに行ってみましょう
- ♪どうしてこうなったか考えましょう
- ♪第三者に相談しましょう (P32 参照)
- ♪体を動かしましょう

気分が落ち込んだとき

- ♪原因を考えてみましょう
- ♪自分をほめながら解決を試みましょう
- ・無理せず一歩ずつ
- ♪ものの考え方を見直しましょう
- ・自分を責めずに自信をもって
- ♪努めて愉快的気分になれることをしましょう

怒りのコントロール

- ♪自分なりの気をしずめる方法を探しましょう
- ♪どんなことでカッとするか考えましょう
- ♪怒りの本当の原因を考えましょう
- ♪日常のストレスを減らす方法をみつけましょう
- ♪第三者に助けを求めましょう (P32 参照)



ジャニス・ウッド・キャタノ「完璧な親なんていない!」三沢澄子監修、後編幸子訳、ひとなる書房 2017

ファシリテーターの方へ

いけない○○になるための方法

◎ このワークは、○○を変えることができますので、参加者に合わせてアレンジしてください。

(例) いけない父親になるための方法

いけない祖父母になるための方法

いけない受験生の親になるための方法 など

◎ 「いけない親」については、自分の日常行っている行動や言動だけでなく、一般的にいけないと言われていることでも良いことを伝えましょう。

◎ チェック項目を気にしすぎると、自分を責めたりしてストレスを抱えてしまうことになりかねません。

「そんな自分も受け入れて、よしよしと頭をなでてあげましょう。」の様な一言も必要かもしれません。

◎ 和気あいあいとした雰囲気の中で、子育ての仲間づくりに繋がるよう促しましょう。

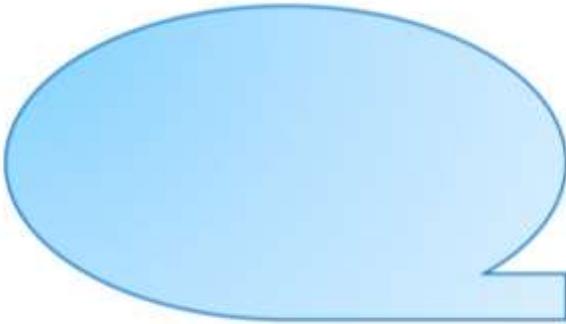
◎ 出来上がった「家庭教育チェックリスト」は、PTA 等の広報誌に掲載して、参加できなかったすべての保護者に配布することもできます。



5-4 ○○の熱気球 (ランキングを考えよう)

みんなそれぞれ考え方や価値観に違いがあります。そのことをお互いに尊重し合いながら、自分自身のものの見方や考え方を客観的に整理してみましょう。

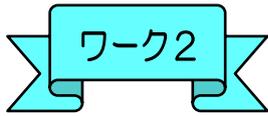
ワーク1



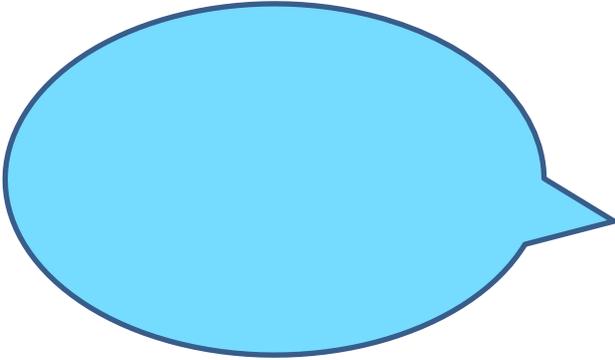
10個考えて、付箋に書いてみましょう。



すべての保護者対象



私の熱気球ランキング



①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩

5-4 私の大切なもの 熱気球

(ランキングを考えよう)

みんなそれぞれ考え方や価値観に違いがあります。そのことをお互いに尊重し合いながら、自分自身のものの見方や考え方を客観的に整理してみましょう。

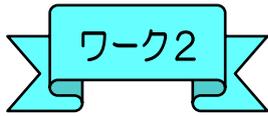
ワーク1

私の大切なもの

10個考えて、付箋に書いてみましょう。



すべての保護者対象



私の熱気球ランキング



①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩

ファシリテーターの進め方

5-4

〇〇の熱気球

(ランキングを考えよう)

みんなそれぞれ考え方や価値観に違いがあります。そのことをお互いに尊重し合いながら、自分自身のものの見方や考え方を客観的に整理してみましょう。

テーマは、自由に決めることができます。

(例) 私の大切なもの・将来わが子に持ってってほしいもの・親としてわが子に伝えておきたいこと 等

1. ワーク1を配布する。(付箋紙10枚×人数分・筆記用具・カラーペン)
2. 参加者は、テーマに添ったものを1つずつ付箋に記入し、ワーク1に貼る。
3. ワーク2を配布してから、以下の文を読む。



あなたは今、海の上を気球に乗って旅しています。

ところが、気球の高度がだんだん下がってきてしまいました。このままでは海に落ちてしまいます。海には人食い鮫がうようよ泳いでいます。

そこで、気球に乗せている〇個の荷物の中、1つを海に捨てることにしました。

皆さんに配られているカード(付箋)がその荷物です。さあ、1つ捨ててください。

4. カード(付箋)を1枚選んでもらい、気球の絵の⑩に貼ってもらいます。
5. 以下の文を読む。

ところが、気球はまだ落ち続けています。もう1つ荷物を捨ててください。

6. これを繰り返し、すべてのカード(付箋)を指定箇所に順位づけて貼ってもらいます。
7. 以下の文を読む。

すべての荷物を捨ててしまったわけですが、やっぱり、どうしても捨てられないという箇所にラインを引いてください。

8. この作業の後、グループで「どうしてそのような順番に並べたのか」「なぜ、そこにラインを引いたのか」について話し合います。
9. 最後にふりかえりをしましょう。