

# 1. よりよい関係

## ⑤ 子育て歴〇年！ いろいろなことがありました

### 《ねらい》

○今までの子育てを振り返りながら子育て当初の気持ちを思い出すことで、新たな気持ちで前向きに子育てに取り組む気持ちを持てるようにする。

### 《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点
導入	10	1. 学習のねらい		
		<p>お子さんは何歳になられましたか？                      ということは、皆さんの子育て歴は〇年ですね。                      今日、皆さんと今までの子育てを振り返ってみましょう。                      その前に心と体をリラックスさせましょう。</p>		
		2. アイスブレイク ・バースデーライン	アイスブレイク編 P10 参照	・4～5人グループをつくる。
		3. ルールとマナーの確認		
展開	5	4. ワークシートに記入する。 ・子育てエピソード (ワーク1)	4. あなたの子育てエピソードと、その時の気持ちを思い出して、ワーク1に書いてみましょう。	・簡単なメモ書きでよい。 ・すべて記入しなくてもよい。 ・エピソードの例を口頭で伝える。(楽しいエピソード・つらいエピソードなど)
	10	5. グループで紹介しあう。	5. 子育てエピソードとその時の気持ちを紹介しましょう。	・一番心に残ったエピソードを一つずつ紹介する。
	20	6. グループで話し合う。 ・子育てを振り返って	6. 子育てで楽しかったこと・つらかったこと・頑張ったことなどについてグループで話し合しましょう。	・自由な意見交換で良い。
	5	7. ワークシートに記入する。 ・自分自身へのメッセージ (ワーク2)	7. ワーク2に、自分自身へメッセージを書いてみましょう。	・前向きなメッセージを書くように伝える。ごほうびの言葉・激励の言葉など。
まとめ	5	8. ふりかえり	8. 今日を振り返って、気づいたこと、感じたことをまとめてみましょう。	
	5	9. まとめ	<p>いかがだったでしょうか？今までの子育て、本当にいろいろなことがあったでしょう。                      楽しかったこと・つらかったことなどいろいろな想いがあったと思いますが、〇年間頑張ったあなたに拍手です！今現在もこれからも、まだまだ子育ては続いていきますが、これまでの経験はあなたの財産です。この経験を今後に関し、自信を持って楽しみながら子育てに向かっていきましょう。</p>	

# 子育て歴〇年！ いろいろなことがありました

お子さんは今何歳になられましたか？産まれた時から今まで、いろいろなことがあったでしょう。

あっという間だったでしょうか？それとも、長く長〜く感じられたでしょうか？

お子さんは心も身体も伸び盛りです。成長を支えているお父さんお母さん、今日は自分の子育てを振り返って、しっかり自分自身をねぎらってあげましょう。



## ワーク1

あなたの子育てエピソードを思い出してみましよう。

子育てエピソード	その時のあなたの気持ちは？
出産時・赤ちゃんの時 (例：お父さんがお風呂当番で、毎日帰宅が早かった。)	
幼稚園・保育園の時 (例：入園式で泣きっぱなしでした。)	
小学生の時	

## ワーク2

子育て進行中の自分自身へメッセージを書いてみましょう。

昨日までのあなたへのメッセージ	明日からのあなたへのメッセージ



《今日を振り返って》