

## 2. 子育ての悩み

### ② 子育てはつらい？楽しい？

#### 《ねらい》

○自分の子育てを振り返りながら自分にとって子育てとは何かを考え、新しい気持ちで子どもと接することができるようにする。

#### 《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい  今日は、「自分の子育て診断」をしながら子育てについて考えてみましょう。その前に、心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・肩たたき	アイスブレイク編P. 8 参照	
		3. ルールとマナーの確認	P. 6 参照	
展開 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・子育ての得点バランス ・楽しかったこと ・つらかったこと (ワーク 1)	4. 今の自分は子育てについて、どんな割合で「喜びと辛さ、大変さ」を感じているのか、直感で点数化してみましょう。その理由として浮かんだことを <b>ワーク1</b> に書いてみましょう。	・直感で記入するよう伝える。
	15	5. グループで話し合う。 ・子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時 (ワーク 2)	5. それぞれの得点と理由を紹介しましょう。その後で、子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時はどんな時か、グループで考えて <b>ワーク2</b> に書きましょう。	
	10	6. グループごとに発表する。	6. グループで出た意見を発表してください。	・抽出グループでも可。
まとめ (10)	5	7. ふりかえり	7. 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	8. まとめ  いかがでしたか。みなさんがいろいろな喜びや大変さをお持ちでしたね。辛さ・大変さも、時がたつと、子どもの成長とともに喜びに変わってかえてくることが多いものではないでしょうか。お子さんの成長をふりかえりながら、子育ての喜びを感じられる日々が増えていくといいですね。子育てに邁進しましょう。		

# 子育てはつらい？楽しい？

子どもはいつの頃からか、自立に向けて親の手から徐々に離れていきます。親の期待や予想から、はみ出してしまうこともしばしばです。そのような子どもの現実の姿と向き合うことは、喜びであり、不安でもあります。

子育てを通して、また子どもの成長を通して、私たちは大人になってからもたくさんのことを学びます。喜びを感じることは力強い心の糧になり、不安や焦りを乗り越えることは自分自身の成長につながります。



## ワーク1 自分の子育てバランスを振り返ってみましょう

喜び（ ）点 + 辛さ・大変さ（ ）点 = 10点

○子育てで楽しかったこと

○子育てでつらかったこと

## ワーク2 子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時はどんな時でしょう



今日を振り返って