

振り返り用紙 & 参考資料



振り返り用紙

今日のテーマ

月

日

「

」

◎自分に一番あてはまるもの○をつけてください

1. この学習プログラムで対応の仕方がわかり、実践できそうに思う
2. 対応の仕方は分かったが、実践できそうにない
3. あまりわからなかった

→わからなかった点を下欄に書いてください

◎質問や感想などを自由に書いてください

参考資料

子育てをしている人々に—アドラー博士からの贈り物

山梨県立大学 坂本 玲子

☆以下は、アルフレッド・アドラー博士（1870～1937）の心理学理論から、子育てに関する考え方をあげたものです。役立ててください。

1. 「怒り」を使って、子どもを教育しようとししないでください。子どもは怒られたことしか覚えていません。あなたは子どもを支配しようとしていませんか？
2. 子どもの良いところに注目しましょう。「活発でいいね」と「いつもうるさい」は表裏。マイナス面の注意よりプラス面の注目をまずしましょう。注目されたとおりに子どもは成長します。
3. 叱ったりほめたりで子どもをコントロールしようとするのはやめましょう。叱られないとやらない子になります。ほめられないとしない子になります。
4. 他の子どもと比べないようにしましょう。子どもの自信を減らします。すでにできている良い部分を見つけて伝えましょう。
5. 失敗を恐れない子にしましょう。失敗した時こそ学べる時。子どもが何を学ぶかを、見守り、応援しましょう。
6. ほめるより、感謝を伝えましょう。感謝される喜びを知った子どもは、人々に貢献してくれます。
7. 人間はどこまで行っても不完全です。親がまず認めて、努力しましょう。子どもは、その後ろ姿で学びます。
8. 世界や地球といった共同体のために、自分には何ができるか考え行動しようとする親になりましょう。子どもも、それが目標になります。
9. 子どもの課題を取り上げないようにしましょう。自立への応援団になりましょう。子どもの中にはすでにそれができる力が備わっています。
10. 子どもの気持ちを感じて言葉にしてみましょう。十分に「共感」された子どもは、自ら勇気を育て、解決策を見つけられます。
11. 子どものありのままを認めましょう。その素敵さに感謝して伝えましょう。愛され、信じられ得ている子どもは、未来に向かって進むことができます。

* アルフレッド・アドラー博士の作った心理学は、認知療法を始め現在用いられている多くの心理学理論の源流になったものです。

アドラー博士の「愛と勇気づけの理論」は、自立のためのエネルギーを育てていく、とても魅力的なものです。書物がたくさんありますので、一度手に取ってみてください。

アイスブレイキングの紹介

●「21 (トゥエンティワン)」…互いの様子を観察しながら目標を達成するゲーム

- ① 誰からはじめてもかまいません。
- ② 「1」から声に出し、それ以外の人「2」と言う。以下同様に「21」まで声に出して言います。早く言い終えたグループは？
 - ・続けていくと声が重なってしまうことがある。その場合は「1」に戻る。
 - ・並び順に規則正しく発声したり、次に言う人を目で指示したりしてはいけない。
 - ・立って行い、成功したら着席するとわかりやすい。
 - ・成功したグループは、制限時間まで記録を延ばすことに挑戦する。

●「オールパスまわし」…ボール(くしゃくしゃに丸めた紙)をパスしあうゲーム

- ① ボールを持った人がリーダーとなります。
- ② リーダーから始めて名前を言いながらパスを回します。
(ただし、隣の人に回すのは禁止。)
- ③ 全員にパスが回り、最後にリーダーにボールが帰った時点でリーダーが手を挙げて知らせます。(早く帰ってきたチームの勝ち)
- ④ 作戦タイムを取り、第2回戦を行います。
- ⑤ すべて終わった後に振り返りを行います。

●「体でジャンケン」「顔でジャンケン」…体でグチョキパーを表現。顔で表現。

- ① 仲間の中で最後まで勝ち残った人は誰？
- ② 勝った人はイスに座る。負けている仲間を見つけてジャンケン。最後まで座れない人は誰？
- ③ ファシリテータとジャンケン、負けたらイスに座る。最後まで誰がファシリテータに勝ち続けられる人は誰？

●「自己紹介のおしゃべりゲーム」

- ① 私は(ア)が(を)(イ)です。と1分間で自己紹介。いくつ話せますか？
- ② (イ)の中は、「好き」「嫌い」「知っている」「見ました」などと限定しても楽しめます。

●「名前で自己紹介」…自分の名前のあいうえおを使って自己紹介する。

- ① 私はファシリテータのタナカです。タナカのタ、今日は皆さんと楽しく学びたいです。
- ② タナカのナ、皆さんと仲良く仲間づくりをしたいです。
- ③ タナカのカ、どうぞ活発な意見を出してください。ステキな時間を共有しましょう！

●血液型や誕生日で分かれてグループをつくり自己紹介をしましょう。

●「背中に動物の名前を書いたカードを使って質問しよう」

- ① 2人組で背中に動物の名前を書いたカードを相手のそれぞれ貼ります。
- ② じゃんけんをして勝った方が、自分の背中の動物について1つ質問する。
「私は脚が2本ですか?」「私は草を食べますか?」「私は脚が2本ですか?」
「私は草を食べますか?」「私は耳が長いですか?」などなど。
- ③ 何回勝ったら背中に書かれた動物を当てられますか。どちらが早いかな?
- ④ 動物だけではなく、食べ物や果物、行きたい場所や県名など、アレンジは自由に。

●みんなで手を重ねて、1番下の人が手を抜いて上の人の手をたたく。

●「気が合いますね」ジャンケン

近くの人とジャンケンをします。“あいこ”の場合は、笑顔で「気が合いますね」と言い、握手をします。“勝つ”、“負ける”の場合は、自分の考えた残念ポーズをして「あら、残念!ではまた…」と言い、次の相手を探します。移動しながら相手を変え、ジャンケンをしていきます。

●リズム打ちゲーム

- ① ファシリテーターは、「タンタンタタタン」などと言いながら、リズムを打ちます。
- ② リズム打ちが終わったら、ファシリテーターの「はい」という合図で、参加者はそれと同じリズムを打ちます。リズムを変えながら行います。

●人間時計ゲーム

参加者は座って目を閉じます。ファシリテーターの「スタート」という合図で、参加者は30秒を数えます。30秒たったと思ったら、立ち上がります。ファシリテーターは時間になったら、「時間です。目を開けてください」と言い、30秒に一番近かった人や早すぎた人などを紹介します。次は20秒、次は10秒で行います。

●「もしも〇〇だったら」ゲーム

- ① 「1時間後に行けるとしたらどこに行きたい?」「もしも動物になるならなりたいのは?」など、共通のテーマで、各自考えます。
- ② 考えたことを1人30秒以内で発表し合います。
- ③ 1時間後では無理な外国、あり得ない未来・過去など、想像をふくらみましょう。
- ④ なぜ、その場所なのか、その動物なのか、理由も話せると楽しいです。

■Ⅱ-1 資料1 親に言われてうれしかったこと

<親に言われてうれしかったこと>

○うれしいわ

お母さんが遅かったから、洗い物をしていたら、うれしいわ～といってもらった。お母さんにほめられたのが久しぶりだったから、うれしかった。

(小学4年女子)

○ありがとう

小さいころに、お母さんが仕事で帰りが遅くなってしまった時、雨戸を閉めてお風呂を沸かして待っていたら、お母さんが帰ってきて「ありがとう」と言って、ギュッと抱きしめてくれたことです。「お母さんがほめてくれた！」と、とてもうれしかったです。

(小学6年女子)

○いつでも聞くよ

小さかった頃、「良くできました」や「えらいね」なんて事を言われた時、嬉しかったです！今では「辛いこととかあったら、いつでも言いなさい」なんて事を聞くと「ああ、やっぱり父母は自分の味方なんだなあ」とか思ったりします。そういう時うれしいです。

(小学6年男子)

○一生懸命やったんだから、いいんだよ

運動会のこと。私は足の速い4人組とあたってしまいました。そして、よーいドン！私は一生懸命走りました。でも、5人中4位になりました。あ～あと落ち込んでいると、お父さんが「一生懸命走ったんなら、負けてもいいんよ」と言ってくれました。とてもうれしくて、次の運動会の時は、お父さんの言葉を信じて1位を取ろうと思いました。

(小学4年女子)

○おまえはおまえ。嫌なことは言えよ。

本当の親じゃない父に「血がつながってなくてもおまえはおまえなんやけん、本物の父と思って接して一な。おまえに好かれるように頑張るけん、嫌なことは言えよ」と言われた。嬉しいこととして残っています。やっぱり、「血とか関係ないんちゃう?!」とか「親父なんだ」とかで実感した感じです。

(小学6年男子)

出典：ベネッセ教育総合研究所「子どもの教育を考える」2010年

体験談 『子育て』と『仕事』

子どもが1才になった頃から、子どもは保育所に、私も仕事復帰し、夫婦共働きです。1才の息子を保育所に預けて働くことに、当初は罪悪感がありました。でも、「大丈夫だよ、お母さん！お手伝いさせてください」という保育所の先生の言葉に励まされ、働き始めました。

働きながらの子育ては、仕事が終わるとお迎え、夕飯の支度に片付け、お風呂の準備……。その間ひっきりなしに続くのは、息子からの「一緒に遊ぼうよ！」攻撃。遊んであげたい……。でもやることがいっぱい……。それはもうクタクタ。どちらも中途半端。

そんな時「家事は後にして、子どもとの時間を大切にしてください！できることは俺が後でやっておくから」という夫の声に救われました。それ以来、必ずどちらかが息子と向き合い、家事はいい意味で「あきらめる」ことができるようになりました。

息子は、今年4才になります。子どものために頑張っていたはずが、いつのまにか子どもに支えられて頑張っています。そう思えるようになったのは、たくさんの皆さんが、息子の子育てに関わって下さるおかげだと実感しています。

(4才の子どもの母親 町役場勤務)

私は38歳の看護師で、小6・小3・年長の子どもの母親です。職場が変わり2年が経とうとしていますが、以前は夜勤のある不規則な仕事でした。不規則な生活を送りながらの家事、育児は肉体的にも精神的にもかなりの疲労で、自分だけどうしてこんなに大変なんだろう、何のために働いているんだろう…そんなふうに思うこともありました。

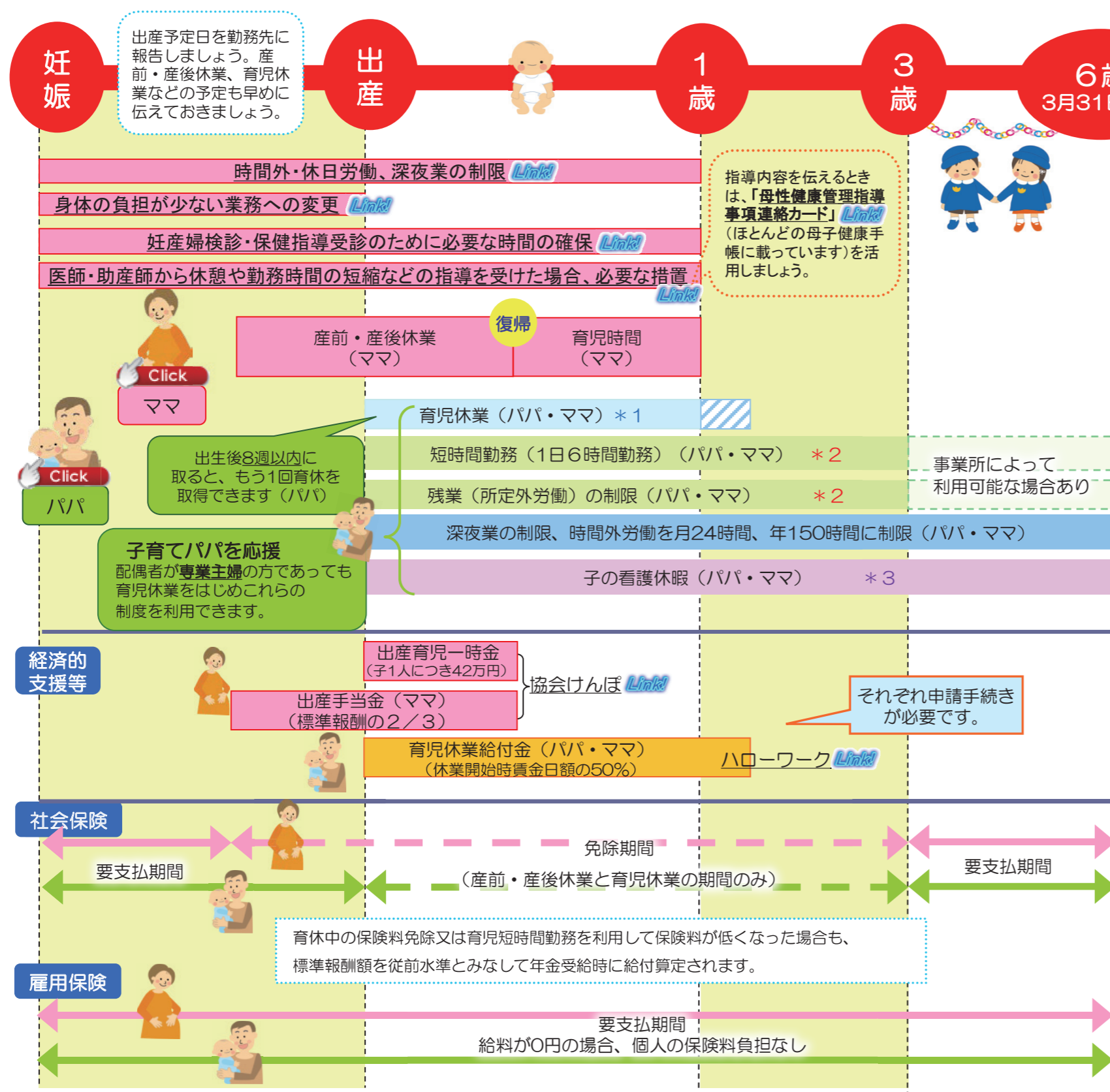
私が夜勤の時は、子どもたちは寂しいだろうなあと思いましたが、頑張っている親の背中をみて何かを感じ取ってくれると信じて働いていました。3人が成長していく中で私の体を気遣ってくれたり、お互いに協力し合ったりする場面も多くなり、自然と人を思いやる気持ちが育っていったように感じます。

子どもとの距離をとることは、冷静に自分や子どものことを見つめなおせるという意味で、良好な親子関係を保つために必要ではないかと思います。

自分がこれまで両立できたのも様々な周囲のサポートがあったからこそです。一人では両立は困難です。周囲の人たちへの感謝の気持ちを忘れず、これからも両立を楽しんでいけたらと思います。

(小学6年生、小学3年生、年長の子どもの母親 老人ホーム勤務)

パパ・ママのための仕事と育児の両立を支援する制度



***1 育児休業制度**
 ① **子育て夫婦を応援 (パパ・ママ育休プラス)**
 父母ともに育児休業をする場合は、**1歳2か月まで**取得できます。父母それぞれが取得できるのは、最長1年です。(母は、出産日+産後休業+育休=最長1年) 育児休業は父母同時でも、交代しても取得できます。
 ② **1歳6ヶ月までの育児休業の延長**
 認可保育所に入所できない場合、**1歳6か月まで**休業できます。

***2**
 3歳まで、○ **短時間勤務制度** (1日6時間) を利用できます。○ 定時で帰ることができます (**残業 (所定外労働) の免除**)

***3 子の看護休暇**
 日数：子が1人であれば年5日、**2人以上であれば年10日**
 疾病にかかった子を看護する以外にも、**予防接種**や**健康診断**を受けるためにも利用できます。

マザーズコーナー [Link](#)
 (甲府市住吉1-17-5 TEL055-232-6060 部門コード 43#)
山梨県子育て就労支援センター [Link](#)
 (甲府市飯田1-1-20 山梨県JA会館5階 TEL055-226-1188)
 「マザーズコーナー」「山梨県子育て就労支援センター」では、就職を希望している方に対して、キッズコーナーなど、お子さま連れでも安心して相談ができる環境を整えて、担当者制の職業相談などを行う、総合的かつ一貫した就職支援を行っています。※利用料等一切無料です。

認可保育園 [Link](#) **詳しくはこちら!** [Link](#)
 ・どんな場合に入所できますか?
 →保護者が昼間働いているなどで、子どもを家庭で保育できない場合に入所できます。
 ・保育園には何歳から入所できますか?
 →0歳(乳児)から小学校就学前までの子どもが入所できます。
 ・申込みはどのようにすればいいでしょうか?
 →希望する保育園をお住まいの市町村役場に申し込みます。

● **有期の契約社員**や**パート**、**派遣労働者**の方も、産前・産後休業、母性健康管理措置など妊娠・産後期の制度を利用できます。また、一定の要件を満たせば、育児休業やこのパンフレットで紹介した制度を利用できます。
 ● 詳しくは、**山梨労働局雇用均等室**へお問い合わせください。

参考資料

- 『うきうき わくわく 身体表現あそび』高野牧子 (2015年) 同文書院
- 『親子手帖』近藤千恵著 (1991年) 親業訓練協会
- 『保育手帖』近藤千恵監修 (1992年) 親業訓練協会
- 9章「健康な生活のリズムを身に付け、楽しんで食事をする」高野牧子
- 『子どもの元気を取り戻す保育内容「健康」』池田裕恵編 (2011年) 杏林書院
- 『アドラー流 たった1分で伝わる言い方』戸田久実 (著)、岩井俊憲 (監修) (2014年) かんき出版
- 『叱らない子育て—アドラーが教える 親子の関係が子どもを勇気づける! だからやる気が育つ!』
岸見 一郎 (著) (2015年) 学研パブリッシング
- 学会誌「アドレリアン」第22巻 第2号—教育講演“勇気づけ”について (重信 京美) (2009年)
日本アドラー心理学会
- 『親業—子どもの考える力をのばす親子関係のつくり方』
トマス・ゴードン (著)、近藤 千恵 (訳) (1998年) 大和書房
- 『3歳～18歳 教えて! 子どもの反抗期—「異常な反抗」を防ぐ科学からのアドバイス』
國米 欣明 (著) (2009年) 戎光祥出版
- 『今すぐ始めよう! 早起き 早寝 朝ごはん—よく寝、よく食べ、元気に活動』
香川 靖雄、神山 潤 (共著) (2007年) 少年写真新聞社
- 『子どもを伸ばすお手伝い—家事ができる子はなんでも気づき なんでもできる』
辰巳 渚 (著) (2006年) 岩崎書店
- 名古屋市教育委員会 e-ねっと+なごや「親学ノススメ」—子どもの自立をうながす (動画)
名古屋市教育委員会 生涯学習課
- SMILE 愛と勇気づけの親子セミナー ヒューマン・ギルド (東京)
- 「それでも痩せたい? 思春期ダイエットが体に良くない理由」2014 健康生活.
岡山県 県民生活部情報政策課情報化推進班ホームページ
<http://www.pref.okayama.jp/kikaku/joho/keitai/mondai/gutairei.html>
- 「こんなに!! 正社員とフリーターの生涯年収の差」
独立行政法人労働政策研究・研修機構 研究調整部研究調整課
- 「男女間における暴力に関する調査 (平成26年度調査)」(2015年) 内閣府
- 「デートDV防止パンフレット 『デートDV』…これって愛?」(2015年8月)
山梨県県民生活・男女参画課
- アウェア『デートDV —相手を尊重する関係をつくる—』(ビデオ) アウェア
<http://aware.exblog.jp/>
- 「人と人とのよりよい関係をつくるために —交際相手とのすてきな関係をつくっていくには」
(2010年3月) 内閣府男女共同参画局
- 育児・介護休業制度 児童手当制度 厚生労働省ホームページ
- 『自己尊重トレーニング ファシリテーション・マニュアル』(2010年)
特定非営利活動法人サポートハウスじょむ
- 『普及版～カナダ生まれの子育てテキスト～ 完璧な親なんていない!』
Janice Wood Catano 著、三沢直子監修、幾島幸子訳 (2002年) ひとなる書房
- 平成19年度やまなし子育て支援ネットワークモデル事業『こころの子育て with Aんふぁんねっと』(2008年)
NPO法人Aんふぁんねっと
- 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 情報提供
ヘルスケア大学 監修 ベスリクリニック 院長 田中伸明先生

平成 27 年度 やまなしワクワク子育て親育ちプログラム作成委員

	所 属	氏 名	担当プログラム
委 員 長	山梨県立大学 地域研究交流センター 特任教授	池 田 政 子	全
副委員長	山梨県立大学人間福祉学部 人間形成学科 教授	高 野 牧 子	全
委 員	山梨県立大学人間福祉学部 福祉コミュニティ学科 教授	坂 本 玲 子	中学生の保護者
委 員	まみい保育園 園長	乙 黒 いく子	乳幼児の保護者 若者・親自身
委 員	城北幼稚園 園長	功 刀 たつ美	乳幼児の保護者
委 員	家庭教育支援チーム ラ・ペジブル 代表	藤 森 晴 江	小学生の保護者 若者・親自身
委 員	甲府市立善誘館小学校 教諭	落 合 悦 子	小学生の保護者
委 員	山梨市立日川小学校 教諭	小 林 みずほ	小学生の保護者
委 員	笛吹市立一宮北小学校 教諭	山 下 俊	小学生の保護者
委 員	甲府市立東中学校 教諭	清 田 礼 子	中学生の保護者
委 員	笛吹市立春日居中学校 教諭	猪 股 真 弥	中学生の保護者
委 員	笛吹市立石和中学校 教諭	那 須 真奈美	中学生の保護者
委 員	甲府市立貢川小学校 養護教諭	浅 川 菜穂美	中学生・高校生
委 員	山梨県立北杜高等学校 教諭	大久保 まさみ	中学生・高校生
委 員	山梨県立吉田高等学校 教諭	津 島 真奈美	中学生・高校生
事 務 局	教育庁社会教育課 主幹	有 賀 直 美	若者・親自身

やまなしワクワク子育て親育ちプログラム

平成27年11月発行

編集・発行 山梨県教育委員会

〒400-8504

山梨県甲府市丸の内一丁目6-1

TEL 055-223-1773

FAX 055-223-1775

