

子育て、楽しいですか？ わたしも大切、子どもも大切

キーワード エンパワメント、自己尊重、自己肯定

ねらい

- ・ともすれば自信を失い、しんどさを感じがちな子育て中の親が、自分自身を肯定できるようになる（エンパワメント）。
- ・「親としての自分」だけでなく、1人の大切な個人としての自分確かめる。



準備するもの

A4白紙・資料：人数分
多色マーカー（裏うつりしないもの）：人数分



所要時間

60分

A3白紙：グループ数分
名札：人数分 机：数台

プログラムのおおまかな流れ

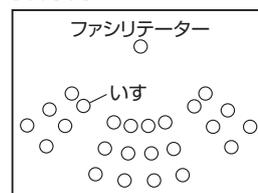
- 15分** 1. わたしの子育て天気予報……………●ウォーミングアップ
- 30分** 2. 理想の子育て？ 楽しい子育て？……………●イメージの共有
- 15分** 3. わたしも子どもも大切にするために……………●自己肯定とエンパワメント

手 順

はじめに

- ・会場は、イスのみで半円形など、リラックスして話し合いやすい形に設営しておく。
- ・用意した名札にニックネームなど、その場で使いたい名前を自分で書いてもらう。

[半円形]



1 わたしの子育て天気予報 15分

- ・自分の子育ての状況を天気予報に見立てて、言葉でも絵でも自由にA4の紙にマーカーで書いてもらう。
例)「くもりときどき晴れ、です。大変ですけど、子どもの笑顔に幸せを感じます」
「台風接近中、週末に実家に行く予定なんですけど、おばあちゃんがうるさくて…」
「カンカン照り、もう熱中症で倒れそうです。子どもの元気がありあまってて」
- ・近くの人と4人程度のグループになり、5分程度時間をとって、お互いに紹介する。
- ・時間がきたことを告げ、感想をそれぞれで共有する。

ワンポイントアドバイス

グループ分けの方法

ふだんから知り合いの人と同じグループだとかえて話にくいこともある。知り合い同士で近くに座っている人を別のグループにするには、作りたいグループの数を計算して、順に数字を言ってもらい、同じ数字の人で集まるとよい(たとえば23人だと、「1」「2」「3」「4」「5」「1」「2」…と順に数字を言ってもらおう)。ほかに、アメを数種類用意しておいて、くじ引きの要領で同じ味の人で集まる、という方法もリラックスできる方法。



やってみて気づいたこと、感じたことはありますか？

プライバシーに差し支えない範囲で、全体に共有したい“天気予報”はありましたか？

2 理想の子育て？ 楽しい子育て？ 30分

- ・机を出してグループごとに座る。
- ・A3白紙を1枚ずつ配る。紙を二つに折り、「いいお母さん(お父さん・親)」のイメージを出し合い、左半分を書いていく。キーワードの箇条書きやイラストなどでもよい。

[5~6分]

- ・次に、「しあわせなお母さん(お父さん・親)」のイメージを出し合い、紙の右半分を書いていく。

[5~6分]

- ・両方書いてみて、気づいたこと・感じたことを話し合う。話し合ったことを参加者全員で共有する。



やってみて気づいたこと、感じたことを発表していただけますか？

日ごろ、みなさんはどんな親になりたいと思っていますか？ どちらのイメージに近づきたいですか？

子どもにとっては、それぞれの親はどんなふうに感じられるでしょう？ 子どもには“いい子”になってほしいですか？ “しあわせな子”になってほしいですか？ いい親であろうとすることがプレッシャーになってしまい、子育てがしんどくなることもあるのではないのでしょうか。

親が楽しくしあわせであることが、子どもも楽しくしあわせに育つことにつながるのではないのでしょうか。

参考

※「しあわせなお母さん(お父さん・親)」という表現は、『おかあさんがもっと自分を好きになる本ー子育てがラクになる自己尊重トレーニング』(北村年子著)学陽書房 2006年を参考にした。

3 わたしも子どもも大切にするために 15分

- ・資料「わたしの権利 ぼくの権利」を配る。ファシリテーターが読み上げるか、参加者に1項目ずつ読んでもらう。



“権利”という言葉は、難しく感じるかもしれませんが、このワークシートの10項目は、本当にみなさん自身が持っている“権利”です。子育てをする親がこうした権利がある、と感じることができていると、きっと“しあわせな親”として子どもに向き合うことができるのではないのでしょうか？

- ・今の自分にとって一番大切にしたい権利を選ぶ。グループでそれぞれが選んだものと理由を簡単に共有する。
- ・グループのメンバーから、「〇〇さん、あなたには〜の権利があります」と目を見て言ってもらう。順に、全員に言ってもらう。



いかがでしたか。声に出して誰かに言ってもらうと、文字を読むだけより迫ってくるものがあるかもしれません。

まずは、日ごろがんばっている自分自身にこうした権利があることを何度でも確かめてください。そうすることが、子どもの権利を大切にしたい関わりにもつながっていくことと思います

ワンポイントアドバイス

さらに時間があれば、付け加えたい「権利」を考えて発表するのもよい。

