

「親の学習」プログラム

1-1

家族って何だろう？

皆さん、最近、家の人とゆっくり話す時間はありますか。家の手伝いをしていますか。
いつも一緒にいると、当たり前すぎて家族のことを考えることもなかったかもしれませんね。
ここでは、家族の一員としての自分を振り返ってみましょう。
さらに家族の一員として家族関係をより良くする方法を考えてみましょう。

ワーク
1

次のような家族の会話がありました。
役割分担をして演じてみましょう。

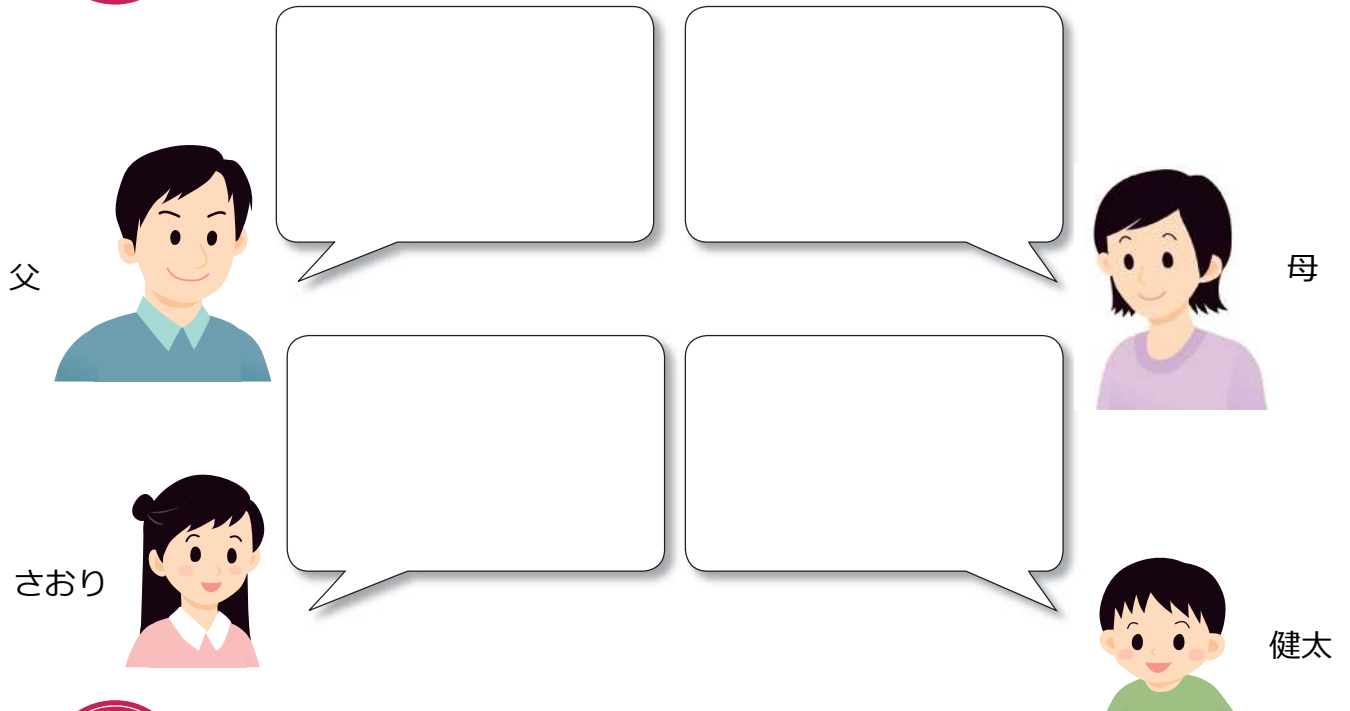
エピソード

登場人物 父、母、さおり（中学2年生）、健太（小学5年生）

母：「ただいま。あー、疲れた。急いで夕食の支度をするから、手伝って。」
さおり：「おかえり。」
健太：「おかえりなさい。いいよ、手伝うよ。洗濯物、とりこんでおいたよ」
母：「ありがとう。お姉ちゃんもスマホを見ているなら手伝ってよ。」
さおり：「エー、部活で疲れているし、今、帰ってきたばかりなんだよ。」
母：「困っているときぐらい、手伝ってよ。」
健太：「そうだよ。お姉ちゃんも手伝ってよ。」
父：「ただいま、何、言い合っているんだ。外まで聞こえたぞ。」
母：「スマホを見ているから、夕食の手伝いを頼んだだけよ。」
さおり：「帰ってきたばかりだし、部活で疲れているし……。じゃあ、勉強するから、手伝わなくていいでしょ。」
母：「何その言い方。お母さんだって今帰ってきたばかりだから、お願いしているんじゃない。」
父：「まあまあ、お互いに言いあっていても仕方ないだろう。」
母、さおり：「じゃあ、お父さんは手伝ってくれるの。」

**ワーク
2**

家族の関係をよくするように、続きのストーリーを考えてみましょう。
また、グループで話し合い、セリフ、話す順番、役割などを決めて発表準備をしましょう。



**ワーク
3**

考えてみましょう。

① さおりの家族を演じたときの気持ちはどうでしたか。

② 他のグループの発表を聞いてどう思いましたか。

ふりかえり

あなたにとって家族とは？
今の自分の考えや気持ちを書いてみましょう。

ワークシート1

家族って何だろう？

「家族」から連想する言葉を、思い浮かぶだけ書いてみよう。

家族についてどのくらい知っているかチェック！

- | | | | |
|-----|----------------------------|-----|----|
| 質問1 | 家族全員の誕生日と年齢が言える。 | YES | NO |
| 質問2 | 家族の勤務先や学校を知っている。 | YES | NO |
| 質問3 | 家族の好きな食べ物、嫌いな食べ物を知っている。 | YES | NO |
| 質問4 | 家族の趣味・特技、今夢中になっている事を知っている。 | YES | NO |

自分の生活チェック！

- | | | | |
|-----|---------------|-----|---------|
| 質問1 | あいさつはきちんとしている | YES | NO |
| 質問2 | 一緒に食事をしている | YES | NO |
| 質問3 | 家族と話す時間は | 1日 | 平均 時間 分 |
| 質問4 | 手伝いの時間は | 1日 | 平均 時間 分 |
| | 手伝いの内容は | (|) |

家族に思うこと・言いたいこと

家族に感謝していること

家族に言いたいこと

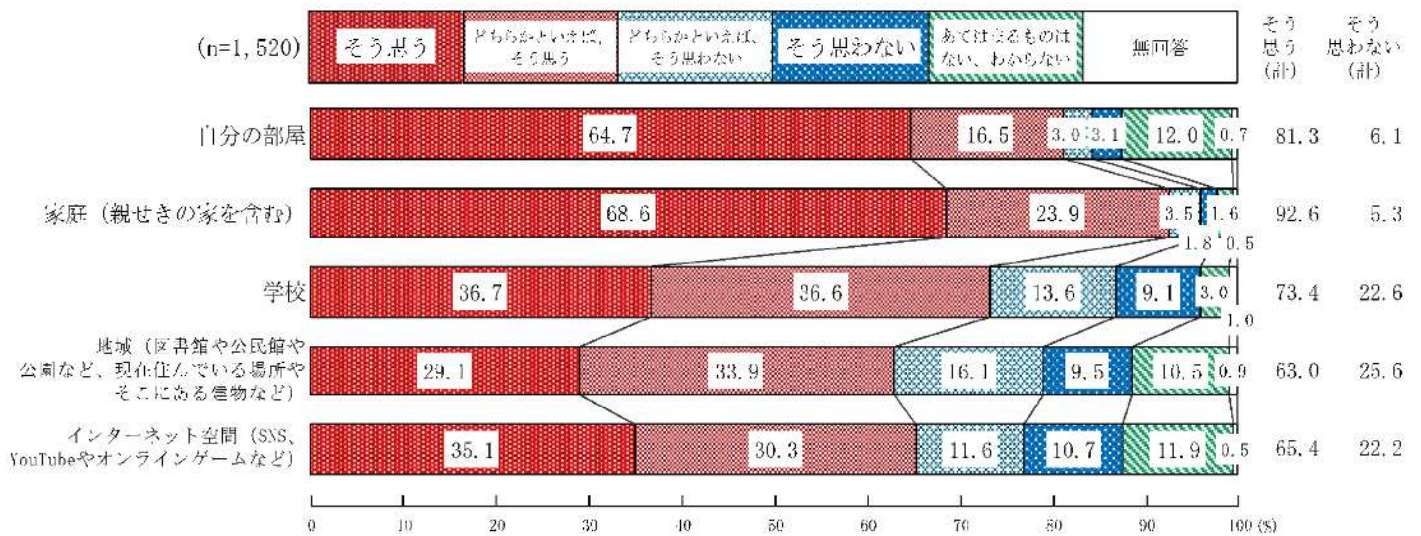
家族から言われそうなこと

資料

(3) 居場所 (問3)

問3 次の場所は、今のあなたにとって居場所（ほっとできる場所、安心できる場所）になっていますか。（それぞれについて1つ）

図表2-1-1-3-1 居場所



「こども・若者の意識と生活に関する調査 報告書（令和5年3月）」
内閣府政策統括官（政策調整担当）

「親の学習」プログラム

1 — 2

幼児を知ろう

最近、幼児と触れ合う機会がありましたか。小さい子供は、あなたにとっては「かわいい」存在、それとも「たいへんな」存在ですか。でも、そんなみなさんも、ちょっと前は幼かったはず、、、。

今回は、親子のふれあいの様子を観察し、日頃の子育てについて聞いてみましょう。

そして、自分の幼児期を振り返り、今の自分の成長と家族とのかかわりについて考えてみましょう。また、親になるということについても考えてみましょう。

ワーク
1

親子のかかわりを観察し、気づいたことなどをメモしましょう。

また、グループで話し合い、自分が気づかなかったことも付け加えましょう。

気づいたこと 1

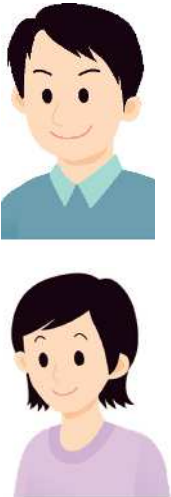
気づいたこと 2

インタビューしてみたいこと



ワーク
2

ワーク1で考えた、インタビューしてみたいことを直接聞いてみましょう。
グループでインタビューをして、大切だと思ったことはメモしましょう。



ワーク
3

インタビューをして大切だと思ったことについて、自分の小さかったころのことも思い出しながらグループで話し合い、発表しましょう。

○みんなの発表を聞いて、気づいたこと

ふりかえり

① 子育てをしている保護者の方の様子やお話を聞いての感想を書いてみましょう。

② 幼児の様子を観察していた時の、幼児に対する気持ちを書いてみましょう。

ワークシート 1

幼児を知ろう ～自分の成長を振り返ってみよう～

自分をよく知っているお家の方や周りの方に聞いてみよう。

小さい頃好きだった食べ物

小さい頃よく遊んだ遊び

小さい頃の宝物・大切にしていた物

小さい頃はどんな子でしたか。

どんな子供に育ってほしかったですか。

ワークシート2

自分史を作ってみよう

自分自身が成長したと感じたのは、いつ頃・どんな場面でしたか。これまでを振り返って、書けそうなことを書き出してみましょう。枠の中は自由に使ってかまいません。

（記入例：「〇〇ころ、〇〇ができるようになった。」など）

自分の成長史を書いてみて…

「親の学習」プログラム

1 — ③

お母さんになるってどんな感じ？

— 妊婦体験をしてみましょう —

ひとつの生命を生み出すために、その命を宿す母親は、どのような体験をしているのでしょうか。ここでは、妊婦体験をとおして、妊娠時の重量感・圧迫感・動きにくさなどを体験してみましょう。

また、体験をとおして、妊娠することの大変さや周囲の人々が助け合うことの大切さ、妊婦に出合ったときに配慮することなどについて考えてみましょう。

《妊婦体験の方法》

- 1 体験者は妊婦腹部モデル（妊婦体験ジャケット）を装着します。
（体験者と観察者で協力して行う。）

- ①肩ベルトをかけます。
- ②体験者が体験ジャケットを腹部に密着させ、観察者が上のベルトでしっかり固定します。
- ③下のベルトをしっかり固定します。
- ④エプロンをかけます。

＊注意！ 重くて危険なので、しっかりと固定しましょう。

- 2 次の動作をしてみましょう。

- ①歩く
- ②階段を昇り降りする
- ③椅子に座る → 立ち上がる
- ④落としたものを拾う
- ⑤靴下をはく

危険なので必ず観察者が付き添うこと

- 3 体験者の様子を観察しましょう！
時間の経過ごとに体験者の様子を観察してみましょう。



コラム

母子健康手帳について



母子健康手帳って知ってる？

母子保健法により、各市町村は、妊婦の届出をした人に対し、母子健康手帳を交付することになっているんだ。

この母子健康手帳は、妊娠から出産、育児まで、お母さんとわたしたち子供の健康を記録していくものなんだ。わたしがおなかの中にいた時の定期検診や乳幼児健康診査、わたしの苦手な予防接種の時にも、お母さんは必ず持っていくよ。いろいろなことを記録していくんだ。この手帳を見ながら、わたしが大きくなったって、お母さんはうれしそうな顔をしていたよ。

ワーク 1

グループで体験者と観察者を決めて、お母さんになるってどんな感じかについて考えましょう。いろいろな動作をして、また、観察してどうだったか、感じたことを記入しましょう。

動 作	体験者	観察者
① 装着後すぐ		
② 歩く		
③ 階段を昇り降りする		
④ 椅子に座る → 立ち上がる		
⑤ 落としたものを拾う		
⑥ 靴下をはく		

ワーク 2

体験をする前と比べてどうだったか、感じたことや考えたことを記入し、発表しましょう。

時間の経過	体験者	観察者
動作をした後		
ジャケットをはずして		

ふりかえり

妊婦体験や発表、資料などから分かったことや考えたことをまとめましょう。

資料

お母さんとおなかの中の赤ちゃんの様子

【妊娠初期】

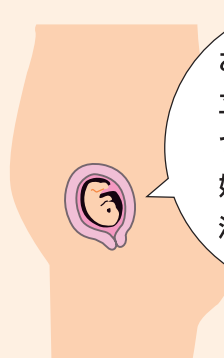
内臓・目・耳・口
ができていますよ



心臓が動き出すよ
手や足ができたよ

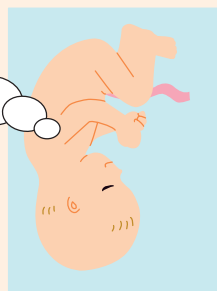


おなかは全然目
立たない
つわりが始まる
妊娠に気づく
流産しやすい



【妊娠中期】

羊水の中で活発に動くよ！
髪の毛が生えてきたよ
騒音やニコチン、アルコー
ルに反応するよ



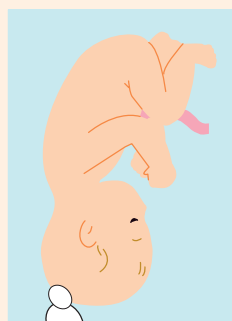
おなかがポコン
赤ちゃんが動い
ているのが分か
る（胎動）



【妊娠後期】

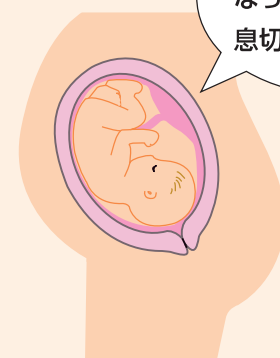
たばこはいやだよ～
栄養も酸素も足りないよ～

特に、たばこは、血流が悪化し、酸素
や栄養の供給が不足することで、胎児
発育不全や低出生体重、先天異常を引
き起こすリスクが高くなる。



脳が発達するよ
ママの声も聞こえるよ

おなかが大きくな
って、腰痛、動悸、
息切れがする



内海靖子監修『おめでたですよ！初めての妊娠と出産』成美堂出版（平成7年）を参考に作成

資料

妊婦体験ジャケットがない時は？

一次のように工夫してみましょう。ー

☆必要なもの

ビニール袋 数枚

水 3～4リットル リュック エプロン

☆手 順

ビニール袋に水を入れます。こぼれないように気をつけて、しっかりとめます。

リュックに水の入ったビニール袋を入れ、おなかにして、エプロンをつければできあがり。

☆地域の保健センターなどで、妊婦体験ジャケットの貸し出しをしている所もあります。



妊娠して感じたこと

初めて妊娠して、不便だなと感じることが多くありました。妊娠・出産は病気とは違うので、特別な対応は必要ないこともありますが、やはり、身体的にも精神的にも普段の状態と違うので、そのことを理解してほしいと思います。

例えば、電車などで席を譲ったり、ちょっとした気遣いをしてくださる人が増えたら、とてもうれしいです。

まわりの人たちのやさしい一言で、あたたかい気持ちになれますし、お母さんがうれしいと、お腹の赤ちゃんもいい気分になっているはずです。

もちろん、妊婦さんに対してだけでなく、高齢者の方や、けがをされている方などに対してもやさしい社会であってほしいです。

(K. Kさん)

見たことあるかな？このマーク



優先席マーク



マタニティーマーク

「親の学習」プログラム

1-4

子供を育てるって？

— ロールプレイをしてみましょう —

あなたが親になった時の子育てについて、あなたはどんなイメージを持っていますか？子供とはどのように接したらよいのでしょうか。

ここでは、親の立場でのロールプレイをとおして、子供との接し方について考えてみましょう。

また、乳幼児期の子供に対する親やまわりの大人の接し方は、子供の人格形成にどのような影響を与える可能性があるのか考えてみましょう。

ワーク 1

子供への接し方を考え、役割を交代し合ってロールプレイをしましょう。

次のような時に、どのように子供と接したらよいですか。親や近所の大人の立場になって、態度・言葉かけなどを書き込みましょう。

また、ペアで、子供や大人（親）になってロールプレイをしましょう。

- ① 子供がおもちゃを買ってほしいとねだっている。

子：「ね～。あれほしいよ～。買ってよ～。」

大人（親）：



- ② 子供がお皿を割ってしまった。

子：「あっ！」

大人（親）：



- ③ 砂場で遊んでいた2人の子供が、スコップの取り合いを始めた。

A子：「わたしが使いたい。」

B男：「ぼくが使ってたんだ。」

大人（親）：



ワーク 2

ワーク1でロールプレイを実施した①～③の事例について
感じたことを発表しましょう。

・演技者や観察者として感じたこと

・友達の発表から考えたこと

ワーク 3

「親の態度が子供の性格に影響を与える可能性がある例」について学び
ましょう。また、ほかの接し方について、グループでロールプレイをし
て、望ましい接し方について考えましょう。

- ・次の4つの「親の態度」のうち、どの親の態度で行うかを定める。
- ・演技者（大人・子供）と、観察者の役割を決めて発表する。

親の態度が子供の性格に影響を与える可能性がある例

親の態度		子供の性格
支配的	→	服従・自発性なし・消極的
拒否的	→	反社会的・神経質・冷淡・落ち着きなし
服従的	→	乱暴・無責任・従順でない
過保護的	→	幼兒的・依存的・嫉妬心・神経質

宮城音弥「性格」岩波新書（昭和35年）より作成

ふりかえり

あなたが親になったら、乳幼児期の子供に対して、どのように接したら
よいと思いますか。ロールプレイをしたり、発表を見たり聞いたりして
、幼い子供の接し方について考えたことや、接する際に気をつけたいこ
とを書きましょう。

資料

親の立場で考えてみましょう。

子育てで悩んでいることは？

育児書とは違うことばかり。
どうしていいのかわからない…

しつけが難しい。
どこまできびしくしていいのか？



子供のことでいっぱい、自分
の時間がなくなってしまった。
ストレスがたまってしまう！

忙しいとどうしても怒ってしまう。
本当はとってもかわいいのに…

子育てで感動したことやうれしかったことは？

はじめて「パパ」と呼んでくれた
日は本当に感動したよ。

なんといってもあの笑顔。笑顔を
見れば何でも頑張ることができる。



元気に大きくなってくれること。
それだけでうれしいよ。

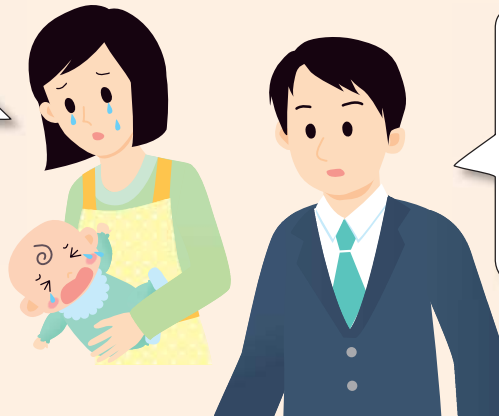
子供の成長とともに、自分自身も
成長していると実感したとき。

資料

親の立場になってロールプレイをしましょう
吹き出しにせりふを入れて演じましょう。

☆お父さんが帰宅すると、部屋の隅で、お母さんが赤ちゃんを抱いて泣いています。
一日中赤ちゃんが泣きやまず、どうしていいかわからないようです。

この子一日中泣いているの
何がいけないのかしら…
もう子育てに自信がなくな
っちゃった…



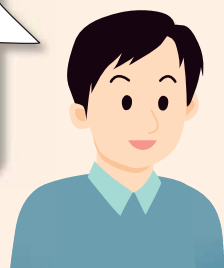
☆子供が描いた絵をもってお母さんのところにやってきました。
でも、お母さんは今とっても忙しい状況です。

おかあさん
みてみて…



☆日曜日の夕食の時間です。小学生の子はタブレットで動画視聴に、中学生の子はスマートフォンに夢中
です。久しぶりの家族の時間なので、子供たちといろいろな会話をしたいのですが・・・

学校はどうだい？



まあまあ



別にー



「親の学習」プログラム

1 — 5

乳幼児とふれあう

— 保育体験をしてみましょう —

あなたは、幼い子供と一緒に遊んだことがありますか？

ここでは、乳幼児と直接ふれあう体験をしましょう。

手作りのおもちゃで一緒に遊んだり、食事や身の回りの世話をしたりする中で、きっとたくさんの発見があるはずです。幼い子供たちは、どんなことができて、どんなことに興味をもっているのでしょうか。

ワーク
1

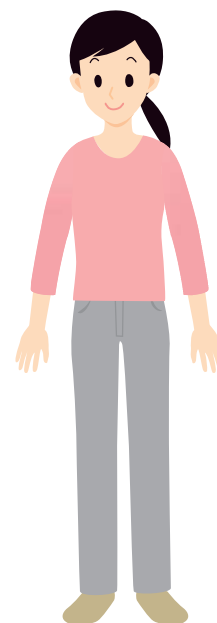
保育体験をする前に、気をつけることをまとめましょう。

あなた自身の身だしなみ

あいさつ

乳幼児への接し方

その他



ワーク
2

保育体験をしてみましょう。



一緒に遊んだ子供の名前・年齢は？

遊んだ場所やその環境は？

行なった遊び・子供の様子は？

保育者の様子は？

ふりかえり

保育体験をして幼い子供や子供のかかわりについて、学んだこと、感じたことや考えたことを書きましょう。

--

資料

手作りおもちゃでふれあいましょう！

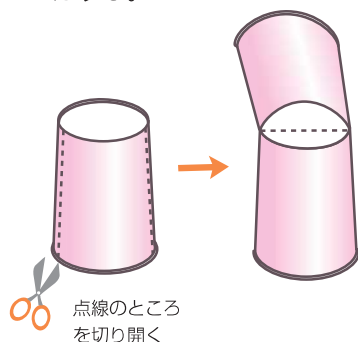
紙コップを利用して、簡単にできるおもちゃをつくってみましょう。
おみやげにしたり、子供たちと一緒につくっても楽しいですね。

「ぱくぱく人形」をつくりましょう

【必要な材料】紙コップ・色画用紙・のり・はさみ・セロテープ・マジック 他

【つくりかた】

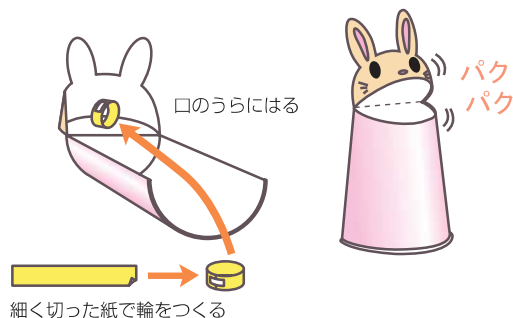
①紙コップをたてに切って開き、下の図のようになる。



②底の部分を口にして、動物の顔をつくる。



③別の紙で、指を入れる輪をつくり、口の裏にはる。



「ぱくぱく人形」をつかった遊び方の工夫

☆グループごとに登場する動物を決め、ミニ人形劇に挑戦してみよう。

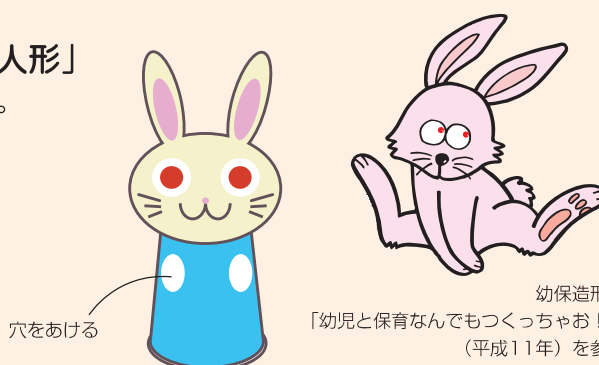
舞台や簡単な小道具をつくると、一層盛り上がります。保育体験で演じる前に、発表し合い、お互いに評価してみよう。

☆ぱくぱく人形をつかって、一緒にうたを歌ってみよう。

動物が登場するうたを歌うと、一層盛り上がります。
ペープサートと組み合わせても、楽しいよ。

紙コップを使った「かんたん指人形」

同じ材料で、簡単に指人形ができます。
紙コップに指の穴を2つあけ、動物の顔をつけるとできあがり。
紙コップの柄を上手に利用すると、かわいい洋服になります。



幼保造形研究会編
「幼児と保育なんでもつくっちゃお！」小学館
(平成11年)を参考に作成

資料

こんな工夫で充実した保育体験をしています

うらは安全ピン

☆手作りの名札
をつけて

子供たちに早く名前を覚えてもらいた
いので、手作りの名札をつけています。

安全性を考え、材料はフェルトで、キャ
ラクターは各自が工夫しています。幼稚園
の先生にも好評です。名札がきっかけで、
すぐに子供たちとも仲良くなれるのでよか
ったです。

☆保育体験の経験を生かして
夏休みにボランティアを

授業での保育体験は、いろいろな準備
や気をつけなければならないことが多く、
少し面倒くさいなと思っていました。

でも、実際に保育体験をしてみたら、
とても楽しくまたやってみたいと考え、
夏休みに保育所でボランティアをするこ
とにしました。長い時間、園児と接する
ことで、いろいろなことが学べます。

☆手作り絵本



授業で、毎年、手作りの絵本を作って
います。保育体験では、その絵本の読み
聞かせを行います。絵本をつくるのは大
変ですが、一生懸命に聞いてくれる園児
をみると作ってよかったと思います。

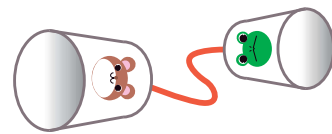
☆保育実習を終えた後も交流を

私たちは、年に2回の保育体験を実施
しています。保育体験の後、お礼の気持
ちを込めて、園児に「立体お手紙」を贈
りました。

(色画用紙や折り紙などで壁面構成し、簡
単なお礼の言葉も添えました。)

その後、園児一人一人から、かわい
いお手紙をもらい、とても感動しています。
習いたての文字で、一生懸命に書いたお
手紙や、一緒に遊んだ絵が描いてあるお
手紙などに、胸が熱くなりました。たっ
た2回の保育体験でも、このように交流
が深まるといいと思います。

☆手作りおもちゃで



遊べるおもちゃを一緒に作ります。材料
はすぐに用意できるもので、ペットボトル
や紙コップ、ビニール袋などを利用します。

できるだけ、子供たちと一緒に考えて、
自分たちだけのおもちゃを作ります。作っ
た後は、それを利用して一緒に遊べるので、
とても仲良くなることができます。工作を
とおして、子供たちの発達の様子もよくわ
かります。作ったおもちゃを使って、グル
ープごとに競争をしても、盛り上がって楽
しいです。

1-6

親の思い・子の心

子供の立場から親の思いを考えるエピソードやその続きを考えてロールプレイをすることを通して、親の思いや家族について考えましょう。

エピソード

智子：「うちの親ってさ、すごくうるさいんだよ。門限とか厳しくて、放っておいてほしいよね。」
 美加：「そうそう、うちもだよ。スマホの使い方とか、誰と話してるとか。いちいち聞いてくるし、関係ないよね。でもそろそろ帰らないといけないんじゃない？ 智子のうち、門限うるさいでしょ。」
 智子：「ほんとだ。でも、もうどうせ間に合わないし。いいよ、もう少し話をしよう。」
 <今日も学校帰り、友達の美加と話していた。>
 智子：「私の親、いちいち私のすることに口をはさんでくる。ほんとにうるさい。確かに心配してくれるのはわかるけど、もう少し自由にしてほしいと思う。この前だって、門限をちょっと遅れたらものすごく叱られた。」

親：「今、何時だと思っているの。約束の時間過ぎているじゃない。誰とどこに行ってたの。」
 智子：「友達と立ち話をしていたら時間が経っちゃって。これでも、他の子より早く帰ってきたんだよ。」
 親：「他の友達はまだ遊んでいるの？ こんな遅くまで遊んでいるような子と付き合うのはやめなさい。」
 <友達のことを言われて私は声が大きくなった。>
 智子：「私がだれと付き合いおうと関係ないでしょう。もっと自由にさせて。放っておいて。」
 親：「何言ってるの。智子は大事な娘なんだから。放っておけないでしょう。」
 智子：「ほんとにうるさい。好きで娘として生まれてきたわけじゃない。」と思わず言ってしまった。

埼玉県教育委員会 彩の国の道徳「自分をみつめて」より -命のタスキ- 一部を改変

ワーク 1

エピソードを読み、智子さんと智子さんの親の気持ちを考えましょう。



○智子さんの親の気持ち



ワーク
2

エピソードの続きを考えて、ロールプレイをしましょう。

- ① グループでエピソードの続きを考えて台本をつくりましょう。また、役割を決めてロールプレイをしましょう。
- ② スタートしたら台本のとおりに会話をし、さらに時間まで自由にストーリーを続けていきましょう。

※ 母親を登場させた場合、父親が登場する場合も考えてみましょう。

	智子	親	観察する人 A	観察する人 B
登場人物				

人 物	セ リ フ

ワーク
3

ロールプレイをしてみて（友達のロールプレイを見たり聞いたりして）、感じたことや考えたことを書きましょう。また、グループの中で発表しましょう。

役 割	感 想 など
智子	
親	
観察する人	
※○をつける	

ワーク
4

それぞれの立場に立って考えましょう。

- あなたが智子さんだったら、親に対してどのように言いますか？
- 智子さんの親はどうしてあんな言い方をしたと思いますか？
- あなたが智子さんの親だったらと智子さんから言われてどう思いますか？
- あなたの親ならどう言ったと思いますか？
- あなたが智子さんの親だったらこの後どうしますか？
- あなたの親は、どんな時にうるさく言いますか？それはなぜだと思いますか？

ふりかえり

グループの話し合いや友達の意見を聞いて考えたことや感じたことを書きましょう

資料1

ある日、私は保健の授業で生命の誕生について学習した。助産師さんからの話を聞いた。そして、赤ちゃんが生まれる様子をビデオで見た。顔を真っ赤にして一生懸命赤ちゃんを産もうとしている母親の姿は見るのは辛かった。でも、元気な赤ちゃんが生まれた時は、思わず涙が出ていた。

「出産は決して安全ではありません。命に関わることもあります。母親は命だけで子供を産みます。あなた方も命がけで産んでもらい、生まれてきたのです。」

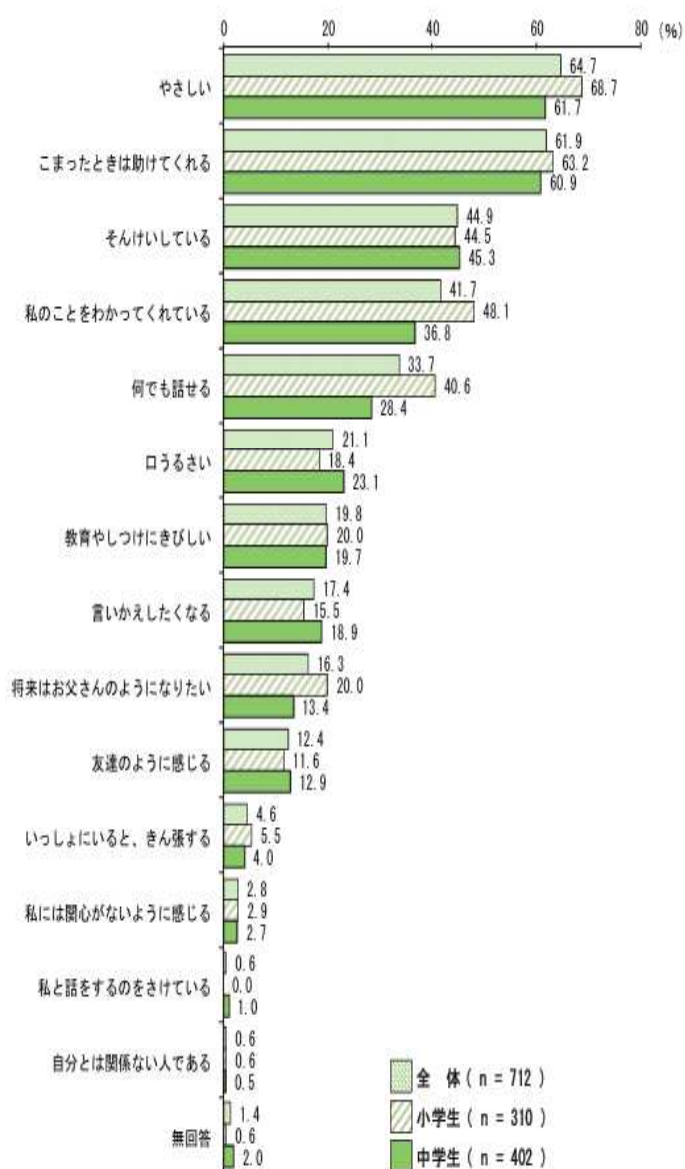
と助産師さんは話された。そして、最後に生まれたばかりの赤ちゃんとはほぼ同じ重さの人形を抱いてみた。

助産師さんが、「これが『命の重さ』よ。」と言って私にその人形を渡した。実際はそれほど重くないが、私の両腕はものすごく緊張していた。

埼玉県教育委員会 彩の国の道徳「自分をみつめて」より -命のタスキ-

エピソードの続きを一部改変

「父親」に対して感じていること【学齢別】



「母親」に対して感じていること【学齢別】

