

<懇談会資料3> ★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」

ワークシート・筆記用具

	時間	主な活動・発言	留意点
導 入	10分	1：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：アイスブレイキング ・お名前を教えてください。今日は下のお名前呼び合しましょう。 3：ルールとマナーの確認 ・他者の発言は否定しません。相談しないで自分の思いを書きましょう。	・職員も名前で呼び親近感を深める
展 開	5分	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 ・辛かったこと 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ワーク1に書いてみましょう。	・直感で記入するよう伝える
		15分	5：みんなで話し合う ・子育ての「大変さ」が「喜び」に変わる時 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、みんなで考えてワーク2に書きましょう。
ま と め	5分	7：ふりかえり 今日、参加されて感じたこと、気づいたことをワークシートに書きましょう。	
	5分	8：まとめ いかがでしたか？皆さんがいろいろな喜びや大変さをお持ちでしたね。辛さ、大変さも時が経つと子どもの成長と共に喜びに変わってかえってくるの方が多くなるのではないのでしょうか。お子さんの成長を振り返りながら、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。子育てを通して自分も成長できる…親になるということは、すごいことなのです。私たちにも喜びや辛さを分けてください。一緒に子育てを楽しんでいきましょう。	
	10分		



★子育てはつらい？ 楽しい？ (ワークシート)

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、喜びである反面、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。「子育ては親育て」… 私たちも子どもと一緒に成長していきましょう！

<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

○子育てで辛かったこと

<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

まとめ…
今日を振り返って

