

ファシリテーター用シート

子育て世代(乳幼児期～小学生期)対象プログラム展開例

テーマ	規則正しい生活習慣について考えてみよう ～早寝早起き朝ごはん、家のポイント ^{うち} は、コレ!～
-----	---

ねらい	小学生期における規則正しい生活習慣の確立のポイントが「早寝早起き朝ごはん」にあることがこどもの成長に重要であることを再認識し、生活を見直すための方向性を考える。
-----	--

ワーク1

『早寝、早起き、朝ごはん』の規則正しい生活習慣を身に付けることの良さについて考える。

・ こどもの成長に規則正しい生活習慣を身に付けることは良いと分かっているが、特に朝は、親としては「急いで、早くして!」と言いたい(言っている)のが本音かと思いますが…。

【想定される意見】

- ・ 早く寝ると、睡眠が十分確保される。
- ・ 早く起きると、活動に余裕ができる。
- ・ 朝ごはんを食べると、元気に活動できる。
- ・ 病気になりにくい。
- ・ 疲れがとれやすい。

ワーク2

家庭で大切にしていること、気を付けていることがあるか、ふりかえる。

・ どんなこと、当たり前のことでもよいです。

【想定される意見】

- ・ 朝食は必ず食べて登校させている。
- ・ 食事中は、テレビを消して食べる。
- ・ 朝は、テレビではなくラジオを付けて生活しています。

例:「夜10時まで寝る」は〇〇家の規則正しい生活習慣のポイントです!

※ ギリギリでも朝起きたら「〇」、朝ごはんを少しでも食べたなら「〇」と考えてみてはどうでしょうか。

【進行例】

時間等		参加者の活動	進行役の活動 (発言・留意点など)
導 入	7 分	アイスブレイキング ・ グループ分けをする。 ・ グループ内での自己紹介をする。	・ 4・5人のグループを作る。 ・ グループの代表者を決める。
	3 分	テーマ、内容の確認 ルールとマナーの確認 ルールとマナー ・ 参加(積極的に参加)・ 尊重(意見の尊重) ・ 守秘(個人情報を持ち帰らない)	・ テーマ・内容を伝える。 ・ ファシリテーターの見解に基づくアドバイスは避ける。
展 開	5 分	話題提示 各自の意見 ・ ワークシートに記入する。	・ 「『早寝、早起き、朝ごはん』の規則正しい生活習慣を身に付けることの良さについて考えてみましょう。」 ・ 「ご家庭で大切にしていること、気を付けていることがありますか。」
	10 分	意見交換 ・ グループ内で各自が書いた意見を順に発表する。	・ 「グループの代表者を中心に、順番に発表しましょう。」
	(5) 分	グループ発表 ・ 各グループの代表者が出されて意見等を発表する。 ※ 省いてもよい	・ 各グループから出された、キーワードや参考となる意見を挙げる。
ふ り か え り	5 分	ふりかえり ・ 話合いの感想や気付いたこと、参考となったことをワークシートに記入する。 まとめ ・ 参考資料より、基本的な生活習慣の大切さについて確認する。(二次元コードを読み取り、確認してもよい。) ルールとマナーの確認	・ 参加者に感想を求めてもよい。 ・ ファシリテーターは、規則正しい生活習慣のポイント又は例を紹介する。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。