

世代別応援プログラム



<世代別応援プログラム>



<家庭教育ナビ>

保護者応援サイト

まるっと家庭教育

～あなたの子育てを応援しています～

The logo for 'まるっと家庭教育' (Marutto Family Education) is contained within a rounded rectangular banner. It features a central illustration of a family (mother, father, and two children) on the left and a stylized volcano on the right. The text '保護者応援サイト' (Parent Support Site) is at the top, 'まるっと家庭教育' is in the middle in large, bold characters, and '～あなたの子育てを応援しています～' (We support your child-rearing) is at the bottom.

世代別応援プログラム

対象	テーマ	ダウンロード	ページ
乳幼児期	1 みんながもっている子育ての悩み ～あなたの子育てを応援します～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	3～6
	2 ネット・スマホ等と子育て ～スマホ、テレビ、ゲーム等を上手に 使うには～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	7～10
子育て世代 乳幼児期 ～ 小学生期	3 こどものよさや長所を再発見しよう ～私は私のこどもが・・・～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	11～14
	4 スマホ・ネット等について ～ネット犯罪から身を守ろう～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	15～18
	5 みんなでリフレーミング ～短所も見方を変えれば・・・～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	19～22
	6 みんなが笑顔で過ごすために ～個に応じた支援や学びの場について 考えよう～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	23～27
	7 大切な「からだ」と「こころ」を守る ために ～親子で性について話す機会を作ろう ～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	28～31
	8 自然とふれあう、体験活動を！ ～小さい頃から外で活動しよう～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	32～35
	9 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、家のポイントはコレ！～	○ファシリテーター用シート、進行例 ○参加者ワークシート ○参考資料	36～39

世代別応援プログラムの活用について

1 プログラムについて

(1) このプログラムは、参加型学習の手法を用いて、参加者同士で話し合ったり、交流をしたりしながら、保護者としての役割やこどもとの関わり方、地域の親子の支援の仕方についての気付きやヒントを得ることをねらいとしています。

世代別に分類していますが、こどもの実態や目的に応じて活用してください。

(2) 参加型学習のポイントとして、少人数で実施することにより、一人ひとりが参加、発言しやすく、お互いの意見を尊重して聞き、秘密が守られることが重要です。そのポイントは以下のとおりです。

ファシリテーター	参加者の積極的な参加を促し、参加者同士のコミュニケーションが円滑に行われる環境をつくる、プログラムのルールやマナーを確認する「進行役」のこと。
アイスブレイキング	プログラム実施の前に、簡単なゲームやワークをとおして、体を動かしたり、おしゃべりをしたりしながら初対面であっても、それぞれの参加者の緊張を解きほぐします。
ルールとマナー	<ul style="list-style-type: none"> ○参加：一人ひとりが主役です。 積極的に参加しましょう。 ○尊重：お互いの考えや感じ方を尊重しましょう。 一人で話しすぎない。相手を否定しない。 反応はいつもの3割増して参加しましょう。 ○守秘：ココだけの話にします。 話合いの中で知った参加者の情報は、もち帰らない。 <p style="text-align: center;">☆ 学んだことはお土産に!!</p>

2 プログラムの基本的なすすめ方

プログラムの基本的な流れは「①導入②展開③ふりかえり」です。以下を参考に、ファシリテーターを中心に参加者と一体となり、活動してください。

① 導入	<ul style="list-style-type: none"> (1) アイスブレイキング：活動の前に、参加者の緊張をほぐしと、グループ分けを行う。 (2) テーマ・内容の確認：参加者の実態やプログラムのねらいに応じてアレンジする。 (3) ルールの確認：①参加②尊重③守秘について確認する。
② 展開	<ul style="list-style-type: none"> (1) 話題提示：ファシリテーターは、ファシリテーター用シート等から話題を提示する。 (2) 各自の意見：参加者は、自分の意見をワークシートに記入する。 (3) 意見交換：各自の意見を発表し、意見交換や共同作業をしながら、グループの意見をまとめる。 (4) グループ発表：各グループの代表が意見等を発表する。
③ ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> (1) ふりかえり：プログラムをとおして思ったこと等をワークシートに記入し、これまでの自分を見つめ直す。 (2) まとめ：感想発表やテーマに沿った資料紹介等を行う。 (3) ルールの確認：①参加②尊重③守秘について、再度確認する。

☆ 世代別応援プログラムをとおして、新しい気付きや発見、保護者同士のつながりを見つけてみませんか。

ファシリテーター用シート

子育て世代(乳幼児期)対象プログラム展開例

テーマ	みんながもっている子育ての悩み ～あなたの子育てを応援します～
-----	------------------------------------

ねらい	子育てに悩みや不安はあるものと理解し、一人で悩まず誰かに助けを求めてもよい(相談してもよい)ことにあらためて気付く。 相談窓口や支援制度があることを知る。
-----	--

ワーク

今、子育てや家庭教育で気になることや心配なことを自由にあげる。

- ・ 今、子育てで気になっていることは、どのようなことですか。
- ・ 参加者に聞いてみたいことはありますか。
- ・ こどもの健康面で心配なことは何ですか。
- ・ 以前、子育てで心配や不安になったこと。(解決したことでよい)

【想定される意見】

- ・ 悩みを話せる人がいない。
- ・ 学校、保育園(所)等でいじめ(いじめ)られているのでは?
- ・ こどもの成績が気になる。
- ・ しつけの仕方が分からない。
- ・ 体罰、虐待ではないかと思うことがある。
- ・ こどもの発育・発達が気になる。
- ・ 自分に余裕がない。

※ 不安や悩みを一人で抱え込むことなく、気軽に相談しましょう。

※ 子育て・家庭教育をがんばりすぎて疲れていませんか。
時には、自分をほめたり、おいしいものを食べたりして気分転換を図りましょう。

○ 参考:みえの親スマイルワーク(三重県)

【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、もち帰らない)	・ 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。	・ エピソードを読み、「今、困っていることや心配なこと、経験談を自由に書いてください。」
	10 分	意見交換 ・ グループ内で各自が書いた意見を発表する。	・ 「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た意見等を発表する。 ※ 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、不安や悩みは誰にでもあることを確認し、一人で悩まずに、相談機関等があることを確認する。(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。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。

参加者ワークシート

テーマ	みんながもっている子育ての悩み ～あなたの子育てを応援します～
-----	------------------------------------

エピソード

「子育て、育児って、どうしたらいいのか……。」「上のこどもの時は、どうだったかな?」「育児書を読んだり、担任の先生、保健師さんにも相談したりしたけど……。」

毎日の子育てや家庭教育で気になることや心配なことは、誰にでもあります。そんな思いやこれまでの経験をみんなで話をしてみませんか?

ワーク

今、子育て・家庭教育で気になっていること、心配なことを自由に書いてみましょう。(これまで気になっていたこと、解決できたことでも構いません。)



ふりかえり・感想



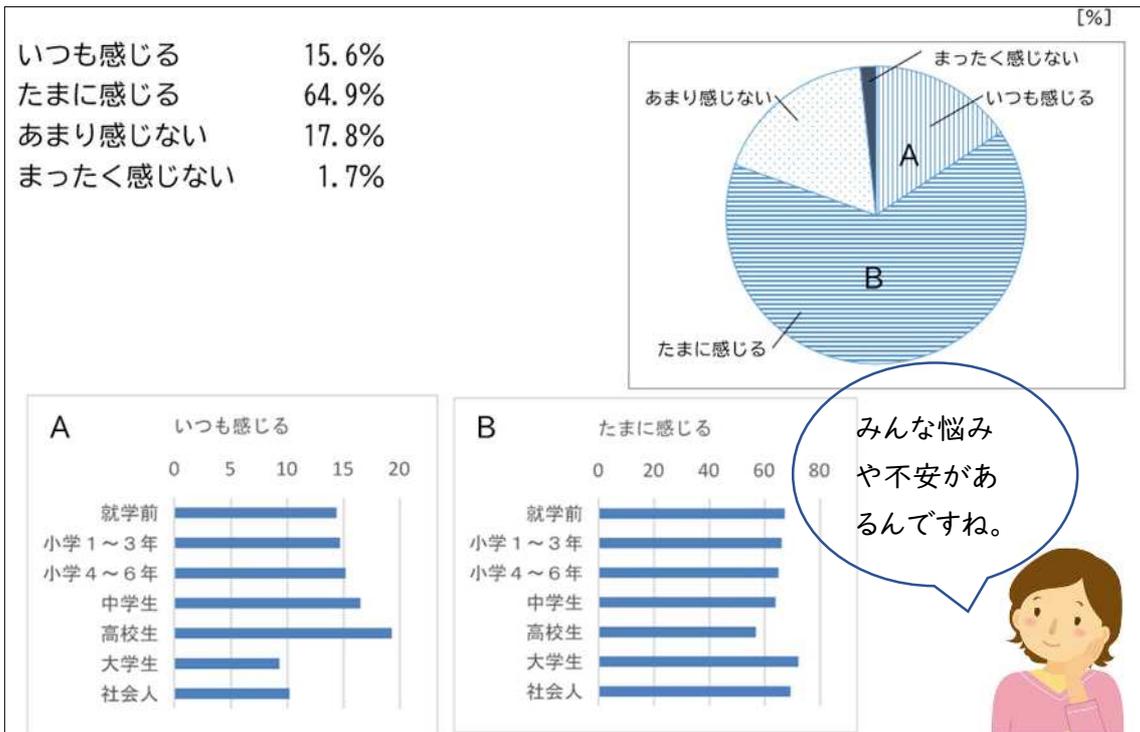
このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

参考資料

テーマ みんながもっている子育ての悩み
～あなたの子育てを応援します～

Q 子育てをされていて、悩みや不安を感じますか。

2023年鹿児島県社会教育委員の会議 家庭教育及び家庭教育支援に関する調査より



地域には、子育てや家庭教育について、保護者を応援したり、学んだり、相談したりできる場所や人がいらっしゃいます。(家庭教育ナビの22ページ～24ページをご覧ください。)



- 県地域子育て支援拠点
- こども食堂、放課後児童クラブ、放課後子供教室
- PTA、家庭教育学級、おやじの会、読書ボランティア
- 相談機関



家庭教育ナビ

ファシリテーター用シート

子育て世代(乳幼児期)対象プログラム展開例

テーマ	ネット・スマホ等と子育て ～スマホ、テレビ、ゲーム等を上手に使うには～
-----	---

ねらい	ネットやスマホ、テレビ、ゲーム機器等の見せ方や遊ばせ方について話し合い、適切な使用について考える。
-----	---

ワーク1

スマホやテレビ、ゲーム機器などをどのように見せたり、遊ばせたりしているかふりかえる。「時間」「使い方、遊ばせ方」「番組や内容」

- ・ いつ、どんなときに見せたり遊ばせたりしていますか。
- ・ 見せたり、遊ばせたりする時間はどれくらいですか。
- ・ どんな内容(番組やゲーム)ですか。

【想定される意見】

- ・ 朝、夕の食事の準備に、こども番組を見せている。
- ・ 移動中やぐずったときにスマホで動画を見させている。
- ・ ゲーム機器やスマホゲームは曜日と時間を限定し、使わせている。
- ・ ○○といっしょや○テレのこども用の番組を見せている。

ワーク2

見せたり、遊ばせたりする時に気を付けていること、心配なことをふりかえったり、考えたりする。「健康面・発育面」「生活習慣」等

- ・ 健康面や生活習慣に影響があるのは分かっていると思いますが、どうですか。
- ・ 友達との関係のために、夜の番組を見せたり、同じゲームを買ってさせたりしていますか。
- ・ スマホやゲーム機器を持って出掛けること。(ゲームソフトの貸し借りのトラブル等)

【想定される意見】

- ・ 視力や目の健康は気になるが、曜日や時間を決めて使わせている。
- ・ ゲーム依存にならないか心配している。(親子の会話の減少など)
- ・ 親もゲームや動画を見ているので、気にならない。
- ・ 内容が、自分のこどもの年代に合っているかどうか分からない。

※ こどもの発育・発達に配慮しながら、子育てや家庭教育にネット・スマホを活用できるといいですね。

○ 参考:みえの親スマイルワーク(三重県)

【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。	・ 「スマホやテレビ、ゲーム機器などをどのように見せたり、遊ばせたりしていますか。」 ・ 「見せたり、遊ばせたりする時に気を付けていること、心配なことはありますか。」 ※私たち保護者はどうでしょうか?スマホに依存していないでしょうか?
	10 分	意見交換 ・ グループ内で各自が書いた意見を発表する。	・ 「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た意見等を発表する。 ※ 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、上手な使い方や安全設定について確認する。(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。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。

参加者ワークシート

テーマ	ネット・スマホ等と子育て ～スマホ、テレビ、ゲーム等を上手に使うには～
-----	--

ワーク1

スマホやテレビ、ゲーム機器などをどのように見せたり、遊ばせたりしていますか。



ワーク2

見せたり、遊ばせたりする時に気を付けていること、心配なことがありますか。



ふりかえり・感想

このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

参考資料

乳幼児 テーマ	ネット・スマホ等と子育て ～スマホ、テレビ、ゲーム等を上手に使うには～
------------	--

内閣府・警察庁・消費者庁・デジタル庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省 2023年1月発行

ネット・スマホのある時代の子育て

乳幼児編

子どもたちのために♡スマホ＆ネットの見せ方・使わせ方アドバイス

家事等で手が離せないとき
ネットで動画を見せています。
ひとりでおとなしく
待ってくれるので。

見守りながら用事ができるのは
助かりますよね。
調査では、2歳児の62.6%[※]がネットで
動画等を見ていて、前年の43.8%
から大きく増えています。
安全な使わせ方を
考えましょう!

うちでは私たちの
スマホを貸して
そのまま使わせています。
子どもだけで使う
こともあります...

幼い子どもに貸すときは、
一時的に小学生用フィルタリングを
オンにすることをお勧めします。
実は、低年齢の子どもが使うスマホで
フィルタリングを利用する人は15.7%[※]。
10～17歳(44.5%)の約3分の1
という状況を心配しています。

※令和3年度内閣府青少年インターネット利用環境実態調査より

年齢が上がるとともにインターネットの利用率も高くなる傾向にあるんですね。



ネット・スマホのある時代の子育て 乳幼児編の一部を掲載しています。

こども家庭庁＞政策＞青少年の安全で安心な社会環境の整備＞普及啓発リーフレット＞令和5年1月版

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	<p>こどものよさや長所を再発見しよう ～私は私のこどもが・・・～</p>
-----	---

ねらい	<p>自分のこどものよさや長所を再発見・確認し、わが子のよさや長所を見いだせるものの見方に気づき、ポジティブな感情体験をする。</p>
-----	---

ワーク

「私は、私のこどもが大好きです。なぜなら……だからです。」ご自身のこどもさんの『よさや長所』を思いっきり自慢する。

例)

私は、私のこどもが大好きです。

- ・ なぜなら、何事にも一生懸命だからです。
- ・ なぜなら、食べ物の好き嫌いがなく、何でも食べて元気だからです。
- ・ なぜなら、かけがえのない家族の一員だからです。

☆ 短所に感じることを、裏返して考えてみてはどうでしょうか。

☆ ほめることって、難しいですね。

【想定される意見】

- ・ 恥ずかしい、言いにくい。
- ・ 短所ばかり気になる。

※ ご家庭でも「あなたのよいところは〇〇だよ。」とっていただきたいです。ほめることは、こどもさんの自信にもつながります。

○ 参考:エンカウンターで保護者会が変わる 保護者と教師がともに育つエクササイズ集
中学校(図書文化)

【進行例】

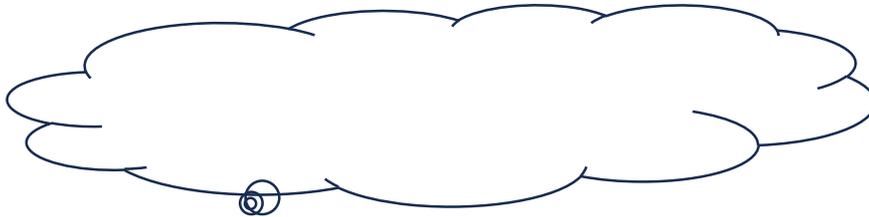
時間等		参加者の活動	進行役の活動 (発言・留意点など)
導 入	7 分	アイスブレイキング ・ グループ分けをする。 ・ グループ内での自己紹介をする。	・ 4・5人のグループを作る。 ・ グループの代表者を決める
	3 分	テーマ、内容の確認 ルールとマナーの確認 ルールとマナー ・ 参加(積極的に参加)・尊重(意見の尊重) ・ 守秘(個人情報を持ち帰らない)	・ テーマ・内容を伝える。 ・ ファシリテーターの見解に基づくアドバイスは避ける。
展 開	5 分	話題提示 各自の意見 ・ ワークシートに記入する。	・ 「私は、私のこどもが大好きです。なぜなら……だからです、をします。」 ・ 「ご自分のこどもさんのよさや長所を思いっきり自慢してください。」
	10 分	意見交換 ・ グループ内で各自が書いたこどもよさや長所を順に発表する。	・ 「グループの代表者を中心に、順番に発表しましょう。」 否定的な発言は、避けましょう。
	(5) 分	グループ発表 ・ 各グループの代表者が出された意見等を発表する。 ※ 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 ・ 参考資料の「ほめ方、叱り方」を参考にポイントを確認する。 ルールとマナーの確認	・ 参加者に感想を求めてもよい。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。

参加者ワークシート

テーマ	こどものよさや長所を再発見しよう ～私は私のこどもが・・・～
-----	-----------------------------------

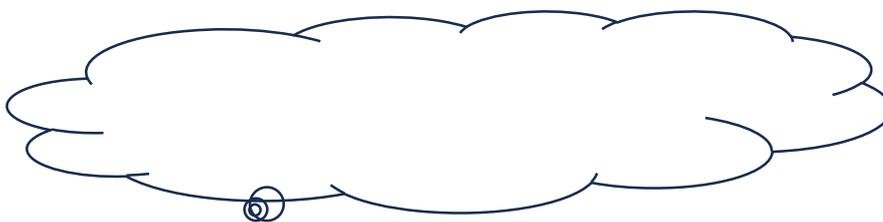
ワーク1

○ 私は、私のこどもが大好きです。なぜなら



だからです。

○ 私は、私のこどもが大好きです。なぜなら



だからです。

ふりかえり・感想

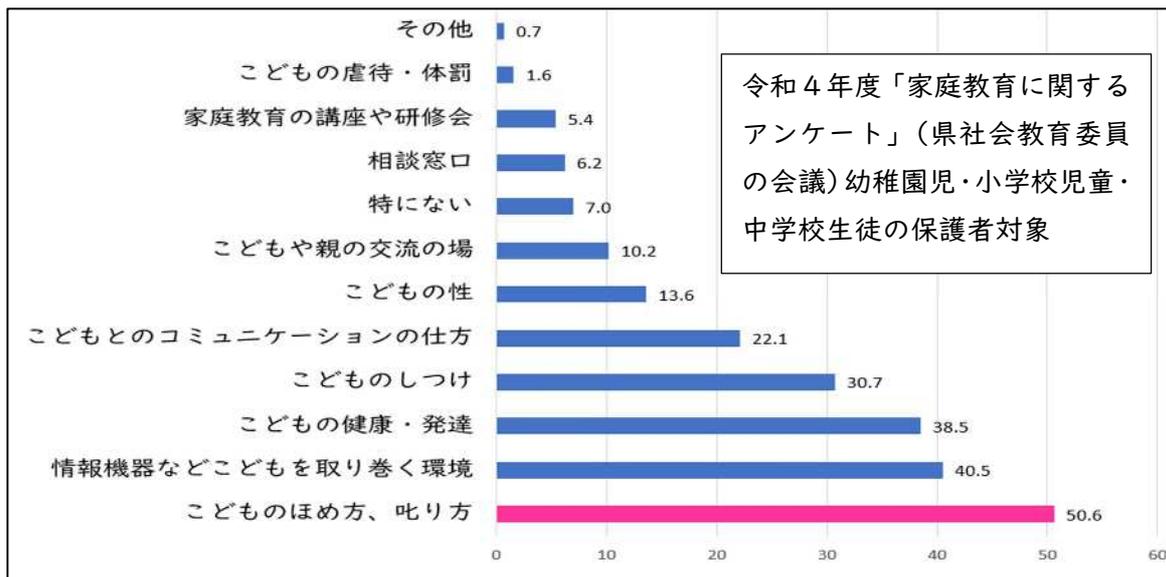


このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

参考資料

テーマ	こどものよさや長所を再発見しよう ～私は私のこどもが・・・～
-----	---

ほめ方、叱り方について、悩んでいらっしゃる保護者の方は多いです。



◇ ほめ方のポイント

- ① 何がよかったか、できたか、具体的にほめる。
- ② 結果だけでなく、その過程もほめる。
- ③ 率直な思いや感動を伝える。

ほめるときは・・・

- 「うれしい！」と、こどもが思っている瞬間にほめる。
- ※ 「ありがとう」「助かる」は最高のほめ言葉です。
- 何も言わずに、ぎゅーと抱きしめてほめる。

◇ 叱り方のポイント

- ① 人間性を否定しないように具体的に叱る。
- ② 一貫性をもって叱る。
- ③ 成長を促すために叱る。

叱るときは・・・

- 自尊心を傷つけるので、人前で叱らない。
- こどもの話をよく聞き、間違った「行い」には、何が良くなかったのか理由を伝える。

間違った言動は、しっかりと叱ろう！
叩く、殴る、食事を与えないなどの行為は、『虐待』になります。
(※ 児童虐待の防止等に関する法律、児童福祉法)

自己肯定感とは・・・

「自分には価値があるんだ」「自分は愛されているんだ」と自分の価値や存在感を前向きに受け止めることができる感情や感覚のことなんです。



ほめることで、自己肯定感もアップします！

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	ネット・スマホ等について ～ネット犯罪から身を守ろう～
-----	--------------------------------

準備するもの:埼玉県警察サイバー局が作成したサイバーテストの 問題 と 解答

ねらい	ネットやスマホ等を使用する際、こどもはもちろん保護者も犯罪に巻き込まれないためにはどうしたらよいかを話し合い、適切な使用について考える。
-----	--

ワーク1

埼玉県警察サイバー局が作成したサイバーセキュリティに関する学習の理解度を図るための確認テスト(サイバーテスト)を実施する。

「ネットリテラシー」「闇バイト」「金融犯罪」もあります。

- ・ こどもの用のテストですが、私たち保護者も一緒に解いてみましょう。
- ・ ネットリテラシーについてよく聞きますが、みなさんご存じですか。
- ・ 闇バイト、サイバー犯罪、金融犯罪は、スマホやインターネットを利用する私たちにとって、他人事ではありません。
- ・ 犯罪に巻き込まれないために、気を付けていることや工夫していることが何かありますか。

【想定される意見】

- ・ 確認のためにテストができてよい。
- ・ いつ、犯罪に巻き込まれるか分からないので、注意が必要だと思う。
- ・ こどもが使うスマホには、使用状況を確認できるように設定しているので大丈夫だと思う。
- ・ もし、だまされたときはどこに連絡したらよいだろうか。
- ・ こどもにスマホやゲームを持たせるのは、保護者の責任だと思う。

ワーク2

テストの最後に書かれている、保護者へのメッセージを読んで、犯罪に巻き込まれないために、保護者としてどうしたらよいか、また、「我が家のルール」をもう一度確認する機会とする。

※ ネットトラブルからこどもを守り、情報端末機器を正しく活用しましょう。

☆サイバーテストダウンロード URL

<https://www.police.pref.saitama.lg.jp/c0070/kurashi/cyber-est.html>

出典:埼玉県警察ホームページ

<https://www.police.pref.saitama.lg.jp/riyokiyaku.html>



【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	10 分	話題提示 各自の意見 ・ ワークシート(サイバーテスト)に記入する。 ・ テストの解答をする。 ・ 保護者として、犯罪に巻き込まれないためにどうしたらよいか考え、また、子どもと一緒に我が家のルールを確認する機会とする。	・ 「すぐに情報を得られたり、ネットショッピングができたりと便利なスマホですが、犯罪に巻き込まれる危険もあります。確認のために、テストをしてみましょう。」 テストの答え合わせをする。 「テストの最後に書かれている保護者へのメッセージを読み、保護者として犯罪に巻き込まれないためにどうしたらよいか、また、子どもと一緒に、我が家のルールを確認してみましょう。」
	10 分	意見交換 ・ グループ内でテストの内容や各自が書いた意見を発表する。	・ 「グループの代表者を中心に、順番に発表しましょう。」 否定的な発言は、避けましょう。
	(5) 分	グループ発表 ・ 各グループの代表者が出された意見等を発表する。 ※ 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、ネットトラブルを防ぐためのチェックポイントを、家庭でのルールは機会あるごとに親子で見直すことを確認する。 ルールとマナーの確認	・ 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。

参加者ワークシート

テーマ	ネット・スマホ等について ～ネット犯罪から身を守ろう～
-----	--------------------------------

ワーク1

すぐに情報を得られたり、ネットショッピングができたりと便利なスマホですが、犯罪に巻き込まれる危険もあります。確認のために、サイバーテストをしてみましょう。



ワーク2

テストの保護者へのメッセージを読んで、犯罪に巻き込まれないために気を付けていることはありますか。

我が家のルールをもう一度確認してみましょう!

ふりかえり・感想



このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

参考資料

テーマ

ネット・スマホ等について ～ネット犯罪から身を守ろう～

親子の笑顔を増やす「かごしま家庭教育ナビ(『ネット・スマホ等と上手に付き合う力』15・16 ページ)を参考にしてください。(家庭教育ナビ)→



ネットトラブルを防ぐためのチェックポイント

- こどもが使う端末に、フィルタリングを設定していますか？
- こどもと話し合っ、家庭内のルールを決めていますか？
- インターネットやSNSの利用について、普段からこどもと話をしていますか？
- インターネットの利用時間等の急激な増減など、こどもの態度や行動に変化はありませんか？

ルールは、機会あるごとに、親子で一緒に見直すことをオススメします。

「ルールの例」

- 夜___時を過ぎたら、インターネットを使わない。
- 名前、顔写真、電話番号、住所などの個人情報を書き込まない。
- 他人の悪口など、人のいやがることを書き込まない。
- 知らない人からのメールや、メッセージには返信しない。
- ネットで知り合った人と、実際に会わない。
- 心配なことがあるときは、すぐに大人に相談する。
- ルールを守れなかったら、___する。など



鹿児島県教育総合センターのホームページに「SNS チェックシート」があります。学校では、人間関係トラブルの未然防止、豊かな人間関係作りの指導・支援、教育相談体制の充実に役立てています。

(「SNS チェックシート ダウンロード」→)



【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	ワークシートに記入する ☆必要に応じて、参考資料のリフレーミング事典を配布し、活用する。	・ 「あなたの名前を書きましょう。次に、あなたが自分の短所だと思っているところ書きましょう。」
	10 分	意見交換 ・ ペアで、リフレーミングしたことを伝える。	・ 「ペアになり、ワークシートを交換し、相手の書いたワークシートの短所を、見方を変えてリフレーミングしてください。」 書き終わったことを確認し ・ 「リフレーミングした内容を相手に、心を込めて伝えてください。」※リフレーミング事典を参考
	(5) 分	グループ発表 ・ 各グループの代表者が出された意見等を発表する。 ※ 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 ・ リフレーミング事典を参考にし、前向きな受け止め方があることを確認する。 ルールとマナーの確認	・ 参加者に感想を求めてもよい。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。

参加者ワークシート

テーマ	みんなでリフレーミング ～短所も見方を変えれば・・・～
-----	--------------------------------

ワーク

- ① あなたの名前を書きましょう。
()さんは
 - ② あなたが自分の短所だと思っているところ書きましょう。
()を自分の短所だと思っています。
 - ③ しかし、それは、見方を変えれば
()という、あなたの長所なのです。
- ①②③の順に、こころを込めて相手の方に伝えましょう。

ふりかえり・感想



このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

参考資料

テーマ	みんなでリフレーミング ～短所も見方を変えれば・・・～			
あ	あきっぱい	好奇心が強い	切り替えが早い	興味が関心が多い
	あきらめが悪い	ねばり強い	負けず嫌い	一途(いちず)だ
	甘えんぼう	人なつこい	人にかわいがられる	頼み上手
	あわてんぼう	行動的、活動的	行動が早い	言葉を選ぶ
	あいまい (はっきりしない)	やわらかい言い方	気遣いができる	
	あきらめが	早い切り替えが早い	前向きな判断	状況分析ができる
い	いいかげん	こだわらない	寛大(かんだい)	なおおらか
	意見が言えない	争いを好まない	協調性がある	じっくり考える
	意地っ張り	自分を曲げない	くじけない	芯がある
	いばる	お兄(姉)さん肌 親分肌	自信がある 存在感がある	堂々としている
	陰キャ(陰気な)	落ち着きある 冷静	自分の世界を大切に	ノリに流されない
	イライラしやすい	感情表現が豊か	自分に正直	問題や課題をとらえる
う	うるさい	元気な パワフルな	明るい、おもしろい	活発、行動的
	運動嫌い(苦手)	文化的な	おだやか	自分にきびしい
	うざい	気配りできる	相手(仲間)思い	親切な行動
え	えらそう	物知り	堂々としている	自信、存在感がある
お	臆病(者)	慎重な	用心深い	安全に気を配る
	おこりっぱい	情熱的、熱血	表情表現豊か いつも本気	自分の気持ちに正直
	おしゃべり	社交的	活発な	頭の回転が速い
	おせっかい	親切な 気配りできる	気が利く	仲間思い
	落ち込みやすい	深く考える	冷静に分析できる	真剣に受け止める
	落ち着きがない	活発、行動的	次のことを考える	活動的
	おとなしい	穏やか	考えが深い	周囲への気配り
	遅い(行動が)	マイペース	あわてない	じっくり考えながら
	おどおどしている	慎重	自己分析できる	安全を気にする
	おたくっぱい	自分の世界を大切に	専門知識が深い	こだわり ○○愛がある

出典:青森県総合学校教育センターHP より →



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	<p>みんなが笑顔で過ごすために ～個に応じた支援や学びの場について考えよう～</p>
-----	---

ねらい	<p>こどもが楽しく生き生きと生活を送るためには、得意なことや苦手なことに気づき、その特性を理解し、適切な支援が必要であることを知る。また、様々な学びの場や相談機関があることを確認する。</p>
-----	---

ワーク1

こどもが、家庭・学校・地域において、笑顔で過ごすためには、どうしたらよいか、どんなことに気を付けているかふりかえる。

- ・ 笑顔で学校や遊びに出掛けていますか。
- ・ 親子で話を聞く時間を設けていますか。

【想定される意見】

- ・ できる限りこどもの話を聞いている。
- ・ 休日、一緒に出かけている。
- ・ こどもと一緒にゲームをしたり、動画を見たりして、今何に興味をもっているか確認している。

ワーク2

こどもが、楽しく生き生きと生活を送るためには、特性を理解し、適切な支援が必要です。そのために、家庭でできることは？

気づきのポイント、多様な学びの場を確認する。

- ・ 参考資料に「気づきのポイント」があります。目安としてご確認ください。成長と共にできるようになることもあります。
- ・ 多様な学びの場について、参考資料の二次元コードをスマホ等で読み取り、学びの場を確認してみましょう。

【想定される意見】

- ・ 通級指導教室ってどんな教室だろう、どこの学校にあるのかな。
- ・ 特別支援学級の種類、特別支援学校の種類についてもう少し知りたいな。
- ・ 家庭でできる支援についてもっと知りたいな。

※ こどもが笑顔で生活することができるよう、大人も笑顔でありたいですね。
 ※ 誰でも得意なことや苦手なことがあります。いろいろな学びの場や相談機関があります。悩まずに相談してください。

本プログラムは、学校の特別支援教育担当や特別支援教育コーディネーター等と連携し実施することをおすすめします。

【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。 ※気付きのポイントは、この時間ではなく、家庭においてチェックするよう伝える。(この場で、チェックすることは控える。)	・ 「こどもが、笑顔で過ごすためには、どうしたらよいと思いますか、どんなことに気を付けていますか。」 ・ 「こどもが楽しく生き生きと生活を送るためには、特性を理解しながら、適切に支援することが大切です。家庭では、早めの気付きが大切になります。気付きのポイントを確認しましょう。」(参考資料) ・ 「多様な学びの場」について確認しましょう。(参考資料二次コードを読み取る。)
	10分	意見交換 ・ グループ内で各自が書いた意見を発表する。	・ 「グループの代表者を中心に、順番に発表しましょう。」 ・ 否定的な発言は、避けるようにする。
	(5)分	グループ発表 ・ 各グループの代表者が出された意見等を発表する。 ※ 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 ・ 参考資料の相談窓口や自校の特別支援教育の担当者や特別支援教育コーディネーターの先生を確認する。 ルールとマナーの確認	・ 参加者に感想を求めてもよい。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。

参加者ワークシート

テーマ

みんなが笑顔で過ごすために
～個に応じた支援や学びの場について考えよう～

ワーク1

こどもが、家庭・学校・地域において、笑顔で過ごすためには、どうしたらよいと思いますか、どんなことに気を付けていますか。



ワーク2

気付きのポイント、多様な学びの場を確認しましょう。



ふりかえり・感想



(特別支援教育関係資料)

このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

(6) みんなが笑顔で過ごすために

◇ 早めの気づきがポイントです

こどもが楽しく生き生きと生活を送るためには、得意なことや苦手なことに気づき、その特性をよく理解しながら、適切に支援することが大切です。そのためには、家庭での早めの気づきが大切になります。

☆ 気づきのポイント ☆

<p>〔学習の場面〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 忘れ物が多い。 ○ 片付けが苦手である。 ○ 着席することが苦手で、離席が多い。 ○ 計算はできるが、文章を読むことが難しい。 ○ 動きがぎこちない。 	<p>〔生活の場面〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 思ったことを、そのまま言葉にしてしまう。 ○ 注意されても、同じ事を繰り返してしまう。 ○ こだわりがあることから、スムーズに行動することが難しい。 	<p>〔遊びの場面〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 一人で遊ぶことが多い。 ・ 自分の思いを伝えることが苦手である。 ○ 友達とすぐにけんかになってしまう。 ・ 順番を待つことが難しい。 ・ 友達の持ち物を欲しがる。 ・ 冗談が通じない。
--	---	---

◇ 多様な学びの場があります

学びの場としては、小・中学校等における通常の学級や通級指導教室、特別支援学級及び特別支援学校（盲学校、聾学校、特別支援学校）があります。通級指導教室や特別支援学級、特別支援学校では、少人数での学級編制や特別の教育課程を編成することなどにより、適切に指導及び支援を実施しています。



←ここをチェック！

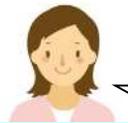
全ての子供たちが
笑顔で学校生活を送るために
《令和3年3月》

入学前や在学中に、学習面や生活面で不安を感じたら、どうしたらいいの？



多様な学びの場って、最近よく聞くけど、具体的にはどんなことをしているの？

教えて！ Q & A



通級指導教室や特別支援学級に通う場合は、障害の診断が必要なのでしょうか？



通級指導教室や特別支援学級の種類として、法令に基づき「知的障害」や「自閉症・情緒障害」、「言語障害」などがありますが、いずれの教室や学級に通う場合でも、その対象の障害の診断が必ずしも必要というわけではありません。お子さんの実態に応じて、どのような教育を受けることが、お子さんにとってよりよいことなのかを考え、適切な学びの場を選択することが大切です。

◇ 支援が必要な子どもたちへの関わり方

誰でも、得意なことがあれば、苦手なこともあり、一人一人ちがいます。そのため、一人一人の特徴に応じて支援していくことが大切です。



愛情のメッセージを送りましょう

できたことをたくさんほめて、「私はあなたがかわいくて、誰よりも愛している！」というメッセージを絶えず送り続けることがとても大切です。そうすることで、子どもに自信をもたせ、自己存在感が育まれます。

視覚的な情報を提示して説明しましょう

言葉で言われるよりも、目で見て分かる情報があると、自分がすべきことが分かり、見通しをもって行動することができます。子どもが理解している言葉を使って、写真や絵カードを添えて説明するとよいでしょう。



得意なことをたくさん増やしましょう

不得意なことばかり目を向けるのではなく、得意なことを伸ばすように心掛けることが大切です。得意なことが伸びてくると、やればできるという気持ちが育ち、本人の自信にもなります。

◇ 一人で悩まないで！相談窓口

相談機関名	電話番号	相談時間など	相談内容
県総合教育センター 特別支援教育研修課	099-294-2820	月～金 8:30～17:00	障害児や学習・行動面のつまづきに関すること
子ども総合療育センター	099-265-2400	月～金 8:30～17:00	子どもの心身の発達に関すること
障害者くらし安心相談窓口 (県庁障害福祉課) (大隅地域振興局) (大島支庁)	099-286-5110 0994-52-2108 0997-57-7222	月～金 9:00～16:00	障害を理由とする差別に関すること
各市町村障害福祉課等	各市町村の障害福祉課等へお問い合わせください。(※各市町村によって課の名称が異なります)		療育(児童発達支援、放課後等デイサービスなど)の利用に関すること

教えて！Q&A



子どもの可能性や能力を伸ばすためにどんなことが大切ですか？

- 1 日常生活や学習をする上で、どんなことに困難があるかを整理しましょう。
- 2 その困難さに対して、どのような支援がどの程度必要かを考えましょう。
- 3 「好きな活動や遊び、意図的に取り組んでいることは何か？」を具体的にあげましょう。
- 4 気持ちを表現することや集団の中の他者との関わりの様子を観察しましょう。

〔「就学相談・支援の手引き」鹿児島県教育委員会より〕



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	<p>自然とふれあう、体験活動を！ ～小さい頃から外で活動しよう～</p>
-----	---

ねらい	<p>自分がこどもの頃にしたい自然体験やこどもにさせたい体験活動について話し合い、こどもの成長にはどのような体験活動が必要かを考える。</p>
-----	---

ワーク

みなさんがこどもの頃にしたい自然体験活動にはどんなものがあったかふりかえり、体験活動の「よさ」について考える。

【想定される意見】

- ・ 子ども会でキャンプに行ったことかな
- ・ 5月の連休に友達家族と一緒に海に出掛けたな
- ・ 自然の家で板を焼いて、フォトフレームを作った
- ・ デジタルデトックスができる
- ・ 不自由さを体験できる(もののありがたさが分かる)

ワーク

こどもさんに、どんな自然体験活動をさせたい、また、どんな活動を家族でしてみたいかについて考える。

【想定される意見】

- ・ ひとり寝体験
- ・ 昆虫を採ってきて、飼育させる
- ・ 野菜を育てて、収穫・調理でさせたい
- ・ 親子で自転車九州一周の旅

※ ご家庭で長期休業中や連休の前の話題にしてみてください。可能であれば、親子で一緒に計画を立ててみるのもいいですね。

※ 地域の行事や子ども会活動も体験活動の一つです。

※ 青少年社会教育施設でも様々な体験活動ができます。

(親子の笑顔を増やす「かごしま家庭教育ナビ」の21ページを参考としてもよい。)

【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。	・ 「みなさんがこどもの頃にした自然体験活動にはどんなものがありましたか。また、体験活動の「よさ」は何だと思えますか。」 ・ 「こどもさんに、どんな自然体験活動をさせたいですか。また、どんな活動を家族でしてみたいですか。」
	10分	意見交換 ・ グループ内で各自が書いた意見を発表する。	・ 「グループの代表者を中心に、順番に発表しましょう。」 ・ 否定的な発言は、避けましょう。
	(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 ・ 参考資料により、自然体験活動等の大切さや大人にできることを確認する。 ルールとマナーの確認	・ 参加者に感想を求めてもよい。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。

参加者ワークシート

テーマ	自然とふれあう、体験活動を！ ～小さい頃から外で活動しよう～
-----	-----------------------------------

ワーク

「みなさんがこどもの頃にした自然体験活動にはどんなものがありましたか。また、体験活動の「よさ」は何だと思いますか。」



こどもさんに、どんな自然体験活動をさせたいですか。また、どんな活動を家族でしてみたいですか。

ふりかえり・感想



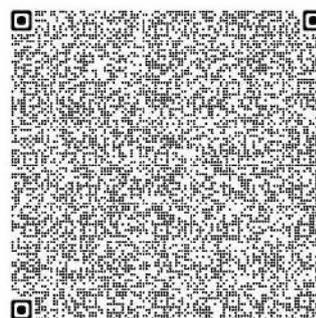
このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

参考資料

テーマ	自然とふれあう、体験活動を！ ～小さい頃から外で活動しよう～
-----	-----------------------------------

子どもの成長を支える20の体験(青少年教育振興機構) ↓

子どもの成長を支える 20の体験



詳しいことは、上記の二次元コードから

私たち大人にできることは？

ポイント1 「多様な体験を土台とした子どもの成長」を支える環境とは？

ポイント2 “体験する”ということの考え方

ポイント3 子どもの成長を支える環境づくりの視点

○「体験活動」：自然体験 集団活動 地域行事 社会貢献 職業体験
文化芸術体験 科学体験 国際交流体験

○「生活習慣」：規則正しい生活 遊び お手伝い 家族行事 運動・スポーツ 読書 動植物とのふれあい 探究学習

○「人とのかかわり」：家族 友達 先生 地域の人



いろいろな体験活動が多い
こども、お手伝いを多く行っている
こどもは、自己肯定感が高い
傾向にあるんですね。



親子の笑顔を増やす「かごしま家庭教育ナビ」の21ページ →

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。

参加者ワークシート

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!～
-----	---

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てみましょう。



ワーク2

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。



ふりかえり・感想



()は、()家の規則正しい生活習慣のポイントです!

このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。

参考資料

テーマ	基本的な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!～
-----	---

参考:親子の笑顔を増やす「かごしま家庭教育ナビ」の10ページ ↓

◇ 正しい生活リズムを作る4つのポイント



朝起きたら、日の光を浴びよう

毎日、同じ時間に起きて、カーテンを開けましょう。朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり元気に活動することができます。

また、しっかりかんで食べることで、心と体が目覚めます。

昼間はしっかりと活動し、体を動かそう

日中、体を動かすことで心地よい時間を過ごすことができ、夜早く、眠くなることができます。

夜は、暗くして早く寝よう

毎日、できるだけ同じ時刻に布団に入る、部屋を暗くするなど、睡眠環境を整えましょう。寝る前のテレビ視聴やゲーム、スマホの使用は、良い睡眠が得られません。控えましょう。



朝日を浴びるメリット

- 体内時計のリセット
- 睡眠の質の向上 等