

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり親楽プログラム

手引き

(展開例・資料)

ここでは、プログラムを展開する際の一例と関係資料を掲載しています。参加者の状況等に応じて柔軟にアレンジすることで、プログラムが一層効果的になります。

プログラム
1

形だけのあいさつでいいの？ ～あいさつの意味を考える～

ね ら い

形式的になりがちなあいさつの持つ重要性や意味について考える。

プログラム説明

家庭や学校での働きかけにより、子どもたちのあいさつは習慣化されてきていますが、場面によってはできていない場合があります。また、思春期になるとあいさつをしなくなる傾向にあります。

あいさつは、家庭生活だけではなく社会生活を送るための基本です。

ここでは、あいさつの持つ重要性や意味について考えるとともに、子どもにどのように教えるかについて取り上げます。

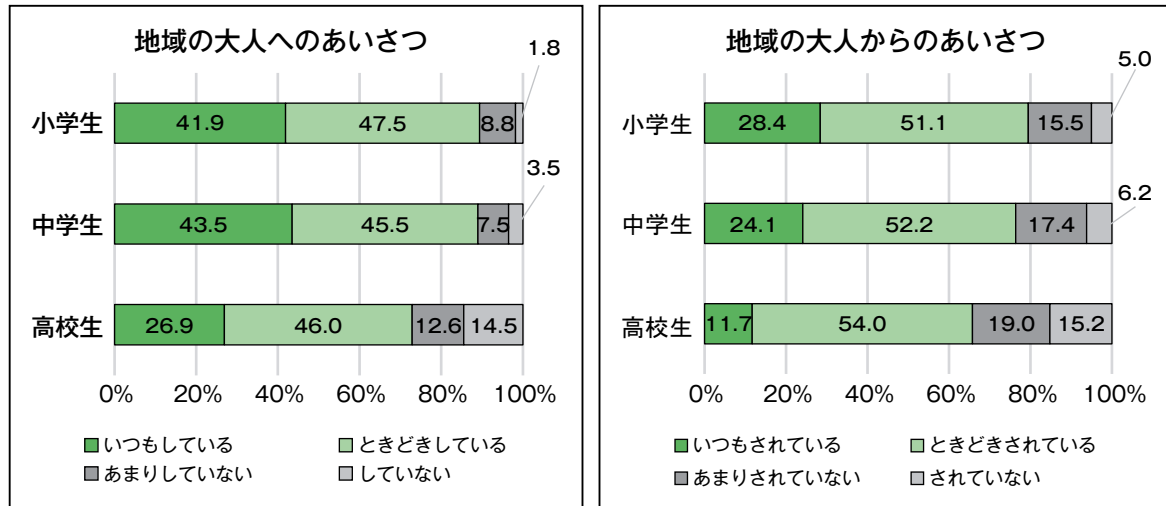
展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおもり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どもとのあいさつ等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 ・学習の約束（P8）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・アイスブレイクとして「あいさつチェック」（P25）を活用してもよい。 ・グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②お父さんの気持ちを記入する。 ③②についてグループで話し合う。 ④グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館での元気な声、車から降りたときの無言、おばさんへのボソボソ、この3つのあいさつの違いに気づかせる。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもたちや親自身のあいさつの様子についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「あいさつをしていますか」（P25）を紹介してもよい。また、導入部分での紹介でもよい。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①あいさつの意味を考えさせることについて、自分の考えを記入する。 ②①についてグループ内で意見を発表する。 ③グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「大人が見本を見せる」という意見がでたら、「あいさつチェック」（P25）を活用し、参加者自身の振り返りに利用してもよい。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・何人が発表してもらい共有する。

あいさつをしていますか

令和2年度「青少年の意識に関する調査」（対象：小6、中2、高2）の結果です。学年が進むにつれて、「地域の大人へのあいさつ」や「地域の大人からのあいさつ」の割合が低くなる傾向にあります。

しかし、平成30年度の調査との比較では、「地域の大人へのあいさつ」は、中学生及び高校生の『している』の割合が増加しており、「地域の大人からのあいさつ」は、小学生、中学生、高校生すべてにおいて『されている』の割合が増加しています。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成

あいさつチェック

自分の「あいさつ」を振り返ってみましょう

家庭編

- 朝「おはよう」「おはようございます」と言っている。
- 出かけるときは「いってきます」「いってらっしゃい」と言っている。
- 食事のときは「いただきます」「ごちそうさま」と言っている。
- 寝るときは「おやすみなさい」と声をかけている。
- 何かしてもらったときには「ありがとう」と言っている。
- 頑張ったときには「よくやったね」など賞賛の声をかけている。

地域・職場編

- 近所の大人に「おはようございます」「こんにちは」と声をかけている。
- 近所の子どもに「おはよう」「こんにちは」と声をかけている。
- 職場で、出勤時は「おはようございます」、退勤時は「お先に失礼します」等と言っている。
- 職場で「お疲れさま」「ご苦労さま」と声をかけている。

プログラム
2

時間を有効に使う
～生活リズムをコントロールする～

ね ら い

健康の保持増進と将来の自立に向け、生活リズムを自分でコントロールすることの大切さについて考える。

プログラム説明

中・高校生になると部活動や家庭での学習、趣味等、多くの時間が欲しいものです。しかし、時間は限られています。

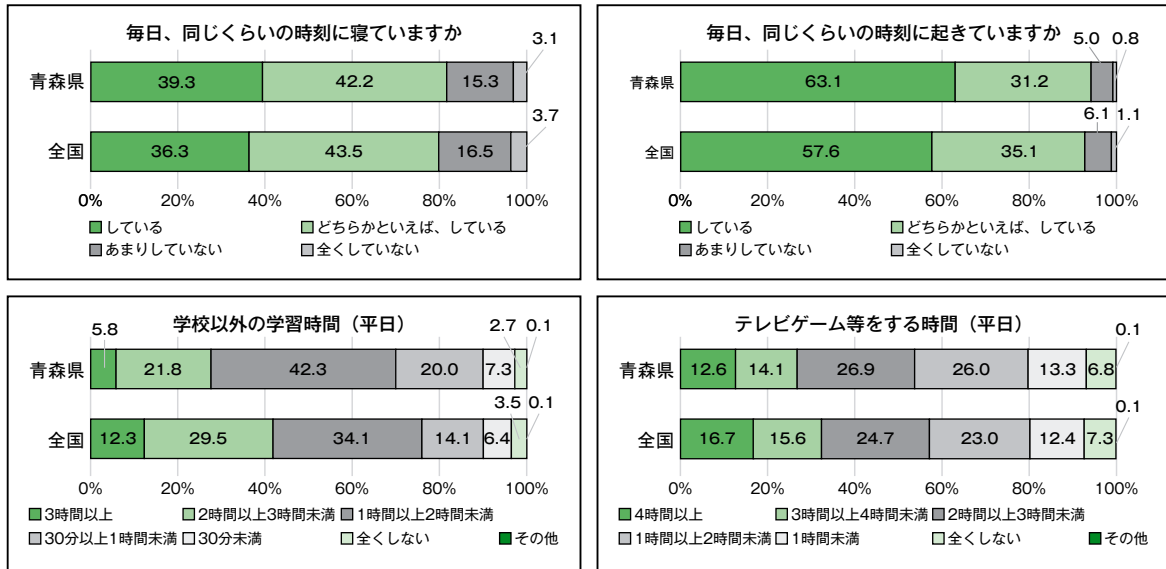
ここでは、生活リズムを整え時間を有効に使うことは成長期である子どもの健康のために必要なだけでなく、将来の自立に向けても必要であることを教えるため、子どもとどのように関わるかについて取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおもり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どもの生活習慣等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②（1）の子どもの様子について、グループで話し合う。 ③（2）のお母さんの気持ちについて、グループで話し合う。 ④③について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分の子の生活の様子を振り返る。 • 夜更かし・乱れた食・欠食、それらに伴う健康への影響にとどまらず、将来の自立への不安（一人でやっていけるのか）にも気づかせたい。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○生活リズムを整える意味についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • ワーク1を受け、健康面だけでなく、自立についても考えさせたい。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①子どもが生活リズムをコントロールするための接し方についてグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 資料「中学生の生活時間」、「知って得する『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ」（P27）を紹介してもよい。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。 • 資料（P27）のホームページを紹介してもよい。

中学生の生活時間

令和3年度「全国学力・学習状況調査」(対象：中3)の結果です。



令和3年度「全国学力・学習状況調査」の結果(文部科学省)をもとに作成

知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

- Q 1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない(×)
- Q 2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる(×)
- Q 3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる(◎)
- Q 4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる(×)
- Q 5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい(×)
- Q 6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい(×)
- Q 7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い(◎)
- Q 8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める(◎)
- Q 9 朝食を抜くとやせられる(×)
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る(◎)

※「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～！」では、問題ごとに詳しい解説も掲載されています。



「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～！」(文部科学省)より

役立つサイト紹介

青森県教育委員会では、未来を担う子どもが生涯にわたって健康で生き生きと生活するために「健康副読本」及び「リーフレット」を発行しています。「健康副読本」には生活リズムや食に関することなどの資料も掲載されています。

「健康副読本」及び「リーフレット」は下記のアドレスからダウンロードできます。

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/kenkoufukudokuhon.html>



プログラム
3

思春期の子どもとどう関わる？ ～親子のつながり～

ね ら い

思春期の子どもとのコミュニケーションや親子のつながりの大切さについて考える。

プログラム説明

子どもが思春期になると、親との会話は減少し、時には、言うことを聞かなくなります。それは自立や親離れが始まった証拠でもあります。この頃の子どもにとって親はうっとうしく感じられますが、揺れる心を安定させる存在でもあります。

ここでは、このような思春期の特徴について親が理解することの大切さとコミュニケーションの方法について取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおもり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どもとの会話等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②両親はどのような話をしたのかグループで話し合う。 ③②について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 「思春期はこんなもの」「その日はそっとしておく」「休日などに改めて子どもと向き合う時間をつくる」「二人で息子の様子を見に行く」等
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの心情や行動の変化についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 思春期を迎えた頃の自分を思い出しながら考えさせる。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①思春期の子どもとの接し方についてグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 資料（P29）を紹介し、思春期の特徴等を紹介してもよい。 • 「私たちはあなたのことを見守っています」「何かあったら力になります」というメッセージを送り続けることが大切であることに気づかせる。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。

思春期

○ 心も身体も大人ではないけれど、全くの子どもでもない

思春期とは、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私は何なのか」「私はどう生きていきたいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。小さなことで有頂天になったり、逆にひどく傷ついて落ち込んでしまったりします。異性への興味が高まったり、親や先生がうっとうしく感じるようになり、自分だけの秘密を持ち始めます。

○ 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠

親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたものか」と戸惑うでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走期ともいえます。

この時期に子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり抑えつけたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通じてかかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。

○ この時期は、友達の影響を受けやすい

思春期は仲間や友達の存在が、家族以上に重要になる時期でもあります。

家族よりも、友達同士のルールの方が大切になり、ときには親にうそをついてでも、友達同士のつながりを守ろうとすることもあります。それだけに友達からの影響は大きく、「いじめ」も問題になりやすいのです。

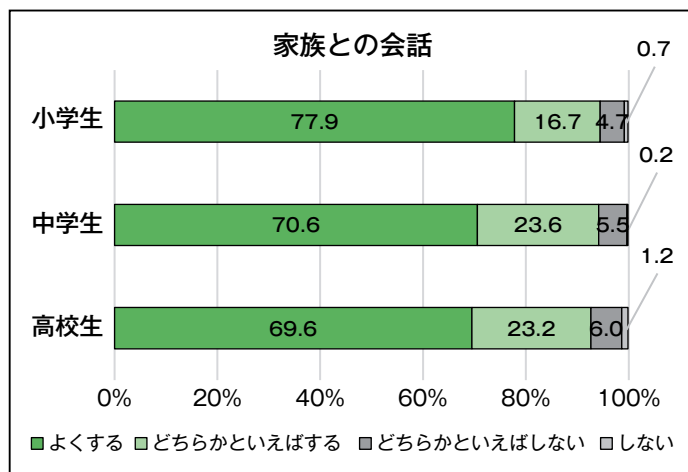
心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞きだそうとする必要はありませんが、普段からの会話を通じて、子どもと友達の関係を理解するよう心がけましょう。



「家庭教育手帳—小学生（高学年）～中学生編—（文部科学省）」より

家族との会話や相談相手

令和2年度「青少年の意識に関する調査」（対象：小6、中2、高2）の結果です。



悩みごとの相談相手の上位3つは、次のとおりです。

- 【小6】①お母さん（43.1%）
②友だち（24.4%）
③誰にも相談しない（16.9%）
- 【中2】①お母さん（25.9%）
②友だち（32.8%）
③誰にも相談しない（23.9%）
- 【高2】①お母さん（39.0%）
②友だち（31.3%）
③誰にも相談しない（13.3%）

令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成

プログラム
4

どうせ私なんか…
～自分の良いところに気づかせる～

ね ら い

子どもが自分の良いところに気づけるような家族の関わり方について考える。

プログラム説明

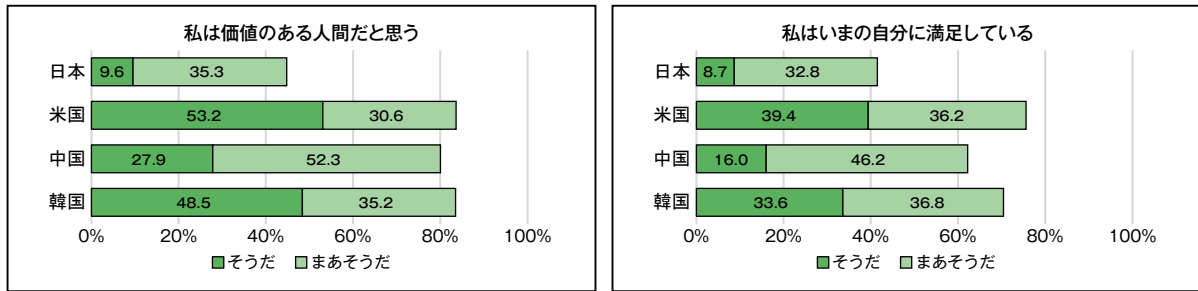
日本の子どもは、海外の子どもに比べ自己肯定的な評価が低いとの調査結果があります。青森県が行った調査でも、「自分を好き」と思う子どもが、学年が進むにつれ減少しています。子どもが自分に自信を持てずに悩んでいるとき、親や周囲の大人が関わることで子どもの心が軽くなる場合があります。

ここでは、子どもが自分の良いところに気づけるような家族の関わり方について取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、中学校の思い出等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムを紹介する。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②「どうせ私なんか…」の「…」の部分について記入する。 ③ムツミさんの気持ちを加えながら②についてグループで紹介し合う。 ④グループでムツミさんの気持ちを話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 「勉強しても駄目だし」、「練習しても選手になれないし」「かわいくないし」「みんなから嫌われてるし」等という否定的な言葉が予想される。 • 自分も同じような思いを抱いていた時期があったことを想起させる。
15分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①親や先生、地域の人などから言われて嬉しかった言葉を記入する。 ②①について、グループで紹介し合う。 ③全体で紹介したい言葉があれば、紹介または発表してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 参加者の様子を見て、ワーク2の前に「みなさんは、ムツミさんのような年頃に、心が軽くなったことはありませんでしたか。それは、誰かからの一言ではありませんでしたか。」等の言葉を付け加える。 • 自分も周囲の人からの自分を認めてくれる言葉で前向きになれたことに気づかせる。 • 資料「まずはありのままの自分でよい」（P31）を紹介してもよい。
10分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもとの接し方についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 資料「リフレーミング」・「『褒めること』と『認めること』」（P31）を紹介してもよい。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。

まずはありのままの自分でよい



平成29年度「高校生の心と体の健康に関する意識調査」報告書（独立行政法人国立青少年教育振興機構）をもとに作成

高校生の身体と心の健康の実態を把握するために実施した調査によると、日本の高校生は、「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対する評価が米国・中国・韓国に比べ低い傾向にあります。また、29ページの資料にもあるとおり、思春期になると、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすくなります。「私は何なのか」「私はどう生きていきたいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。

子どもが自分に自信を持てずにいるとき、まずはありのままの自分でよいことを伝え、少しでも気持ちを軽くするためのアプローチはとても大切です。状況に対する否定的な見方や考え方を肯定的に変え、気持ちを軽くするための代表的な手法として、リフレーミングがあります。

リフレーミング

リフレーミングとは、物事を違った見方で捉え直すことです。短所と思われるその子の特性をリフレーミングすることで、長所と捉えられることができます。大人が肯定的な見方で接することは、子どものよさを認めることにつながります。

【リフレーミングの例】

- ・心配性→物事を慎重に考える
- ・うるさい→元気がある
- ・マイペース→おおらか
- ・口下手→ウソがつかない
- ・気難しい→意志が強い

「褒めること」と「認めること」

- ◆ 大人が子供を「褒める」ときは、一般に大人の基準や水準で「褒める」ことが多いように思われます。そして、大人の側の基準で一定の水準に達した、水準を超えたと評価するのが「褒める」といえます。反対に言えば、水準に達しない場合には「頑張りなさい」と叱咤激励することはあっても、褒めることは稀でしょう。

それに対して、子供が「認めてもらいたい」ときというのは、一般に子供の基準や水準で「褒められたい」のではないのでしょうか。子供なりのこだわりで努力したり工夫したりしたことを「認められたい」のです。だから、大人の考えた基準に達していなくても「褒めてほしい」と考えたり、大人の考えた水準に到達して「褒められた」場合でさえ、大人の基準とは異なる子供の基準でも「褒めてほしい」と考えたりするわけです。

だから、自分がさほど努力もしていない、自分の功績ではないことを、「みなさん、よく頑張りましたね」と全員を一括りにして褒められても、さほどうれしくもなく、励みにもならないのかも知れません。子供の実際の行動と向き合うことなく、表面的にお世辞を言ったり、ちやほやしたりしても、子供の「自己有用感」はおろか、「自尊感情」すら高めない可能性が高いのです。

- ◆ 「褒めて（自信を持たせて）育てる」という発想よりも、「認められて（自信を持って）育つ」という発想の方が、子供の自信が持続しやすい。

「生徒指導リーフ『自尊感情』？それとも、『自己有用感』？」（文部科学省 国立教育政策研究所）より

プログラム
5

家族みんなで協力
～家庭での「ありがとう」を大切に～

ね ら い

子どもの自立や将来の家庭のあり方の視点から家庭の協力について考える。

プログラム説明

お手伝いは、子どもの生活能力を高め、責任感や自信を育むことから、小さい頃から習慣づけることが大切です。また、中・高校生が家事を担うことは、進学や就職等で将来自立する際に役に立つばかりではなく、ワークライフバランスを考えるきっかけにもなるでしょう。

ここでは、子どもの自立と将来の家庭のあり方を考えるために、家庭での役割を分かち合うことについて取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおもり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どものお手伝いの様子等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループ内で自己紹介する（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②「 」に入る言葉を考え記入する。 ③②やその時のお母さんの気持ちについて、グループで話し合う。 ④グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 家族が自然な姿で協力することの良さについて共感させ、家族同士が感謝の気持ちを伝え合うことの大切さについてもふれる。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○家族の協力で嬉しかったことについて、グループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 経験がない場合は、協力してもらいたいことを取り上げてよい。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①家族が協力し合うためには、どんなことが必要かグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 資料（P33）を紹介してもよい。「お手伝いは成長のために大切」では自立心や責任感などについて考えるきっかけになる。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。

お手伝いは成長のために大切

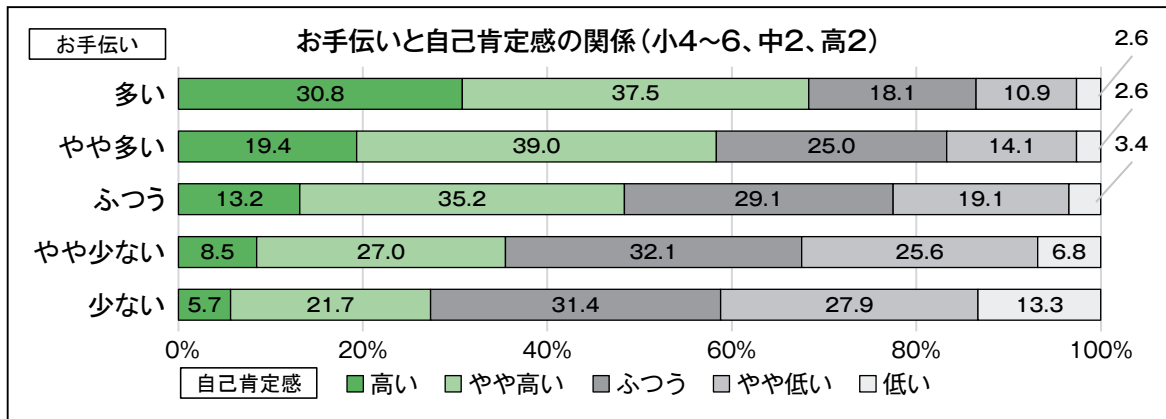
お手伝いは生活能力を高め、自立心や責任感を育むと言われています。

また、家族の一員として役割を果たすことは、社会の一員として自立するためのステップとなるものです。お手伝い等の習慣をはじめとする社会体験が多いほど、「自分でできることは自分です」「困ったときでも前向きに取り組む」「人の話をきちんと聞く」などの自立的行動習慣が身についているという調査結果もあります。

平成22年度「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」報告書（国立青少年教育振興機構）より

お手伝いと自己肯定感の関係

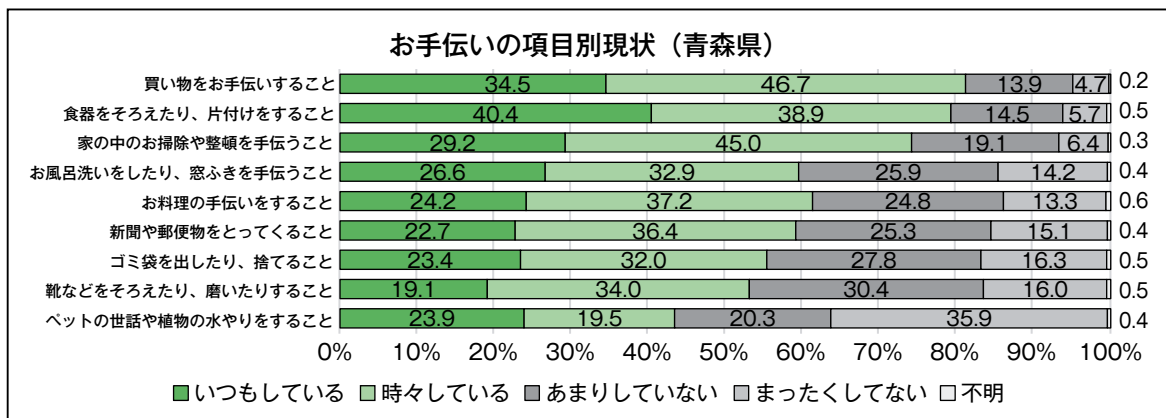
令和元年度「青少年の体験活動等に関する意識調査」の結果です。お手伝いの経験が豊富なほど、自己肯定感の割合が高くなる傾向にあります。



令和元年度「青少年の体験活動等に関する意識調査」の結果（独立行政法人国立青少年教育振興機構）をもとに作成

お手伝いの実態

平成30年度「青少年の体験活動に関する県民の実態調査」（対象：小4、中2、高2）の結果です。



平成30年度「青少年の体験活動に関する県民の実態調査」報告書（青森県教育委員会）をもとに作成

プログラム
6

知っていますか？スマホの危険性 ～使い方を考える～

ね ら い

スマートフォンやタブレット等のICT機器について、使用する際のルールづくりや危険性を考える。

プログラム説明

中・高校生を持つ親にとって、子どものスマートフォンやタブレット、パソコン等のICT機器との関わりは心配事です。しかし、その危険性等に目をつむったまま、または、気づかないまま、子どもに持たせ、使わせている例が多く見られます。

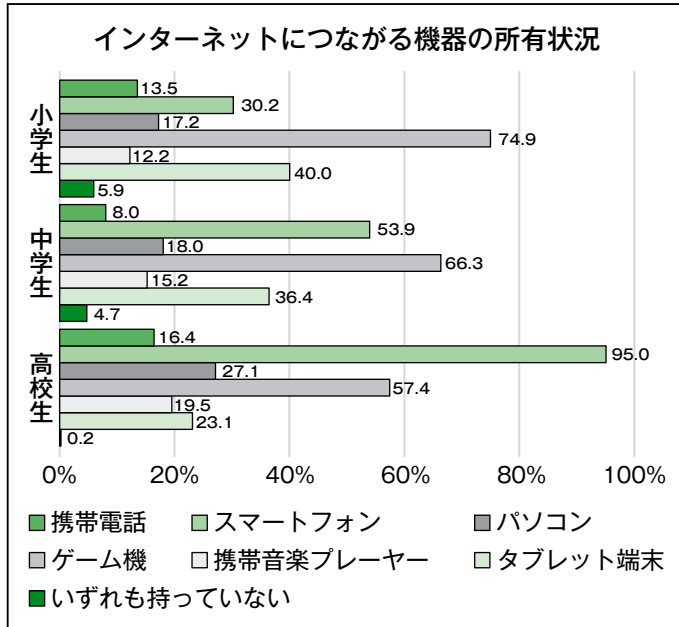
ここでは、スマートフォンの使い方を例に、使用する際のルールや危険性について取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どもにスマートフォンやタブレット等の端末を持たせているか等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②子どもがスマートフォン等をどのように活用しているか、グループで話し合う。 ③グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭だけではなく、学校の授業や遊びなど、多様な活用方法に気づかせる。 • 資料（P35）を紹介してもよい。
15分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①インターネット等に関わるトラブルや危険性についてグループで話し合う。 ②グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 話し合いを通して、親がトラブルや危険性について学ぶことの大切さに気づかせる。（親自身のこと、子どものこと） • インターネットトラブル事例集（P35）を活用してもよい。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ワーク1、2の意見を踏まえ、どのようなことに気をつけていけばよいか、グループで話し合う。 ②グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 既にルールがある参加者から「我が家のルール」を紹介してもよい。 • 子どもに社会のルールを守らせることは、親の責任でもあることを確認する。
5分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。

インターネットにつながる機器の所有状況等

令和2年度「青少年の意識に関する調査」(対象：小6、中2、高2)の結果です。中学生は53.9%、高校生は95.0%がスマートフォンを持っています。



使用目的の上位3つは次のとおりです。

【小6】

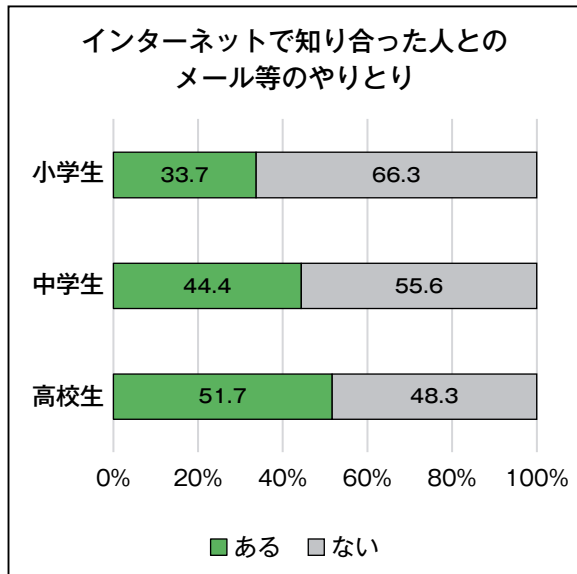
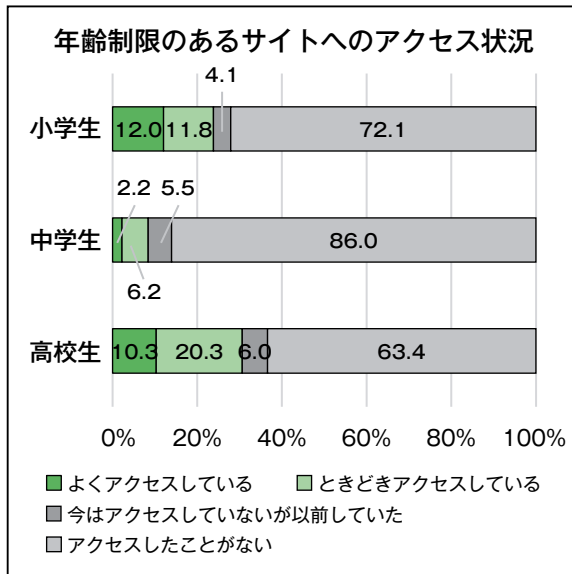
- ①「ゲームをする」(86.3%)
- ②「音楽や画像、動画を視聴したり投稿したりする」(49.3%)
- ③「さまざまな情報を検索する」(41.3%)

【中2】

- ①「ゲームをする」(77.8%)
- ②「音楽や画像、動画を視聴したり投稿したりする」(76.8%)
- ③「LINEを使う」(64.5%)

【高2】

- ①「LINEを使う」(95.2%)
- ②「音楽や画像、動画を視聴したり投稿したりする」(87.4%)
- ③「ゲームをする」(80.9%)



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書(青森県)をもとに作成

役立つサイト紹介

総務省作成「インターネットトラブル事例集(2021年版)」はここからダウンロードできます。

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

その他にも「上手にネットと付き合いよう!～安心・安全なインターネット利用ガイド～」のサイトには、インターネットに関する色々な情報が掲載されています。

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/



プログラム
7

いつまでも持ち続けたい思いやりの心
～みんなの笑顔のために～

ね ら い

相手の立場を考え行動することや感謝の気持ちを持つことの大切さについて考える。

プログラム説明

学校生活や社会生活を送る上で、相手の立場に立って行動することはとても大切なことです。学校では、先生や同級生が気づかせてくれますが、日常生活の中では、それは親の役割になります。

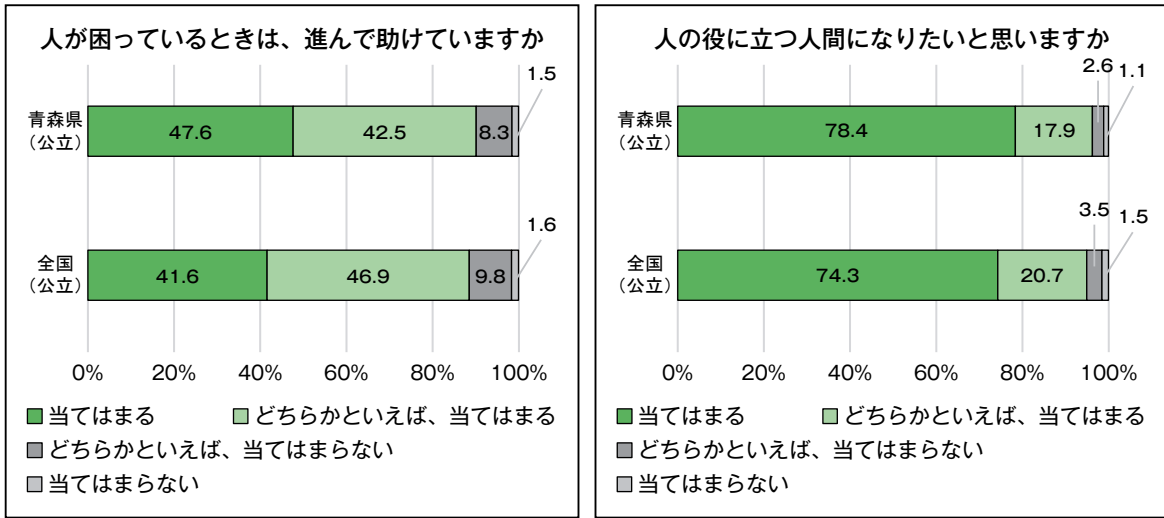
ここでは、子どもの思いやりある行動場面を例に、思いやりの心や感謝の気持ちを育むことの大切さについて取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおもり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、最近のうれしかった出来事等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②お父さんはタツヤ君にどんな話をしに部屋へ向かったのかグループで話し合う。 ③②について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 息子のとった行動を喜ぶ父の気持ちに共感させる。 「祖父からの電話」「父からの感謝の言葉」「息子への賛辞」等 • 資料（P31）を紹介してもよい。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの思いやりを感じた行動についてグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 子どもの思いやりを感じた行動について共有し、我が子の成長を実感させる。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①子どもが思いやりのある行動をとるために、普段からどんなことを伝えているかグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 日常場面で親が人生の先輩として教え伝えていくことの大切さに気づかせる。 • 思いやりを受けた側が、感謝の気持ちを相手に伝えることの大切さにもふれる。 • 資料（P37）を紹介してもよい。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。

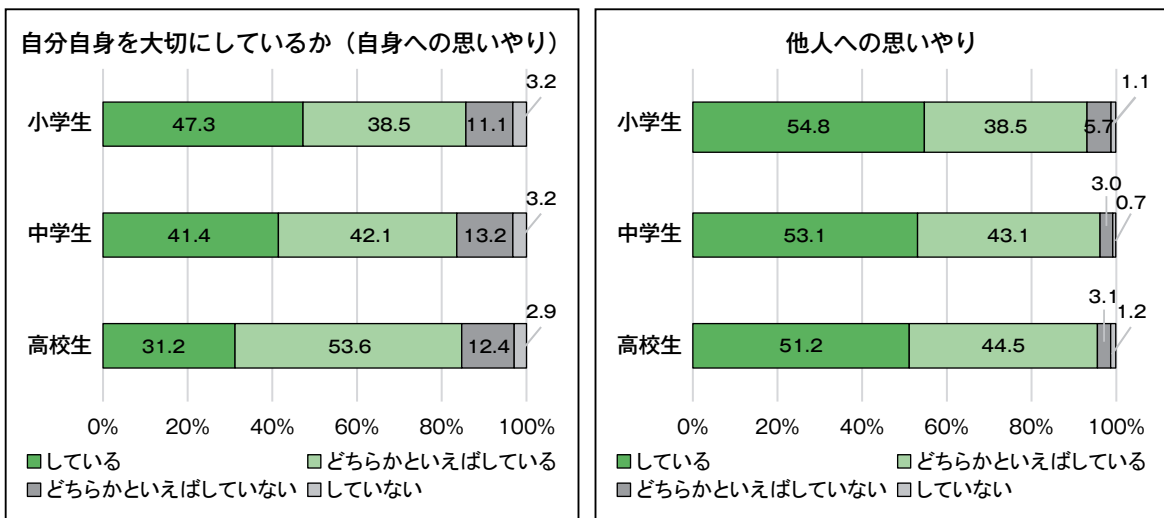
人のために、自分のために

令和3年度「全国学力・学習状況調査」(対象：中3)の結果です。



令和3年度「全国学力・学習状況調査」の結果(文部科学省)をもとに作成

令和2年度「青少年の意識に関する調査」(対象：小6、中2、高2)の結果です。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書(青森県)をもとに作成

人からもらう幸せだけでなく、人のためにできる幸せもある

人を思いやり、行動する愛情や勇気をもった人に育てるために何ができるでしょう。思いやりの心は、子どもたちからの日常における実践を通してはぐくまれます。まず親が率先してやってみせながら、子どもたちが自然に妊婦や高齢者に席を譲ったり、障害のある人などが困っているときに声をかけたりすることができるようにしつけを行うことが大切です。



「家庭教育手帳-小学生(高学年)~中学生編-(文部科学省)」より

プログラム
8

地域が育ててくれる
～体験から学ぶ～

ね ら い

子どもの成長のために体験から学ぶことの大切さについて考える。

プログラム説明

中・高校生になると、子どもの生活はどうしても学校が中心となります。しかし、子どもが成長し、将来、社会に出て行くためには、学校以外での様々な経験や体験が必要となります。

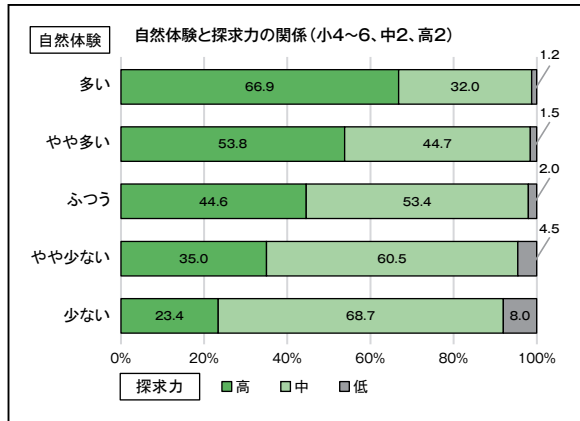
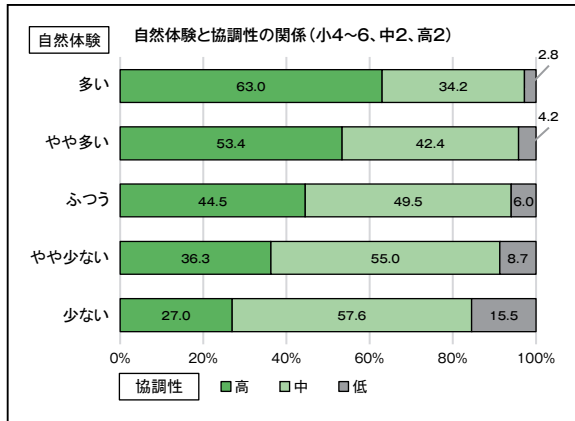
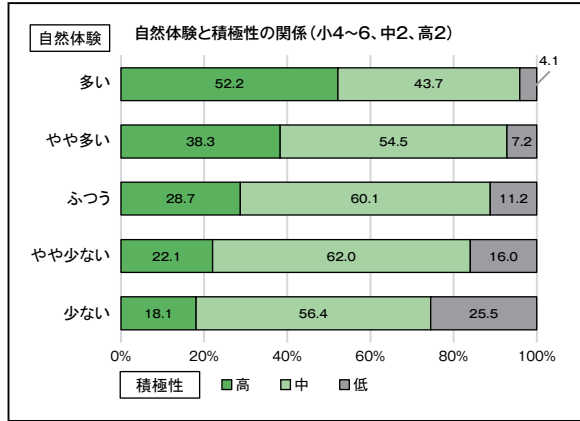
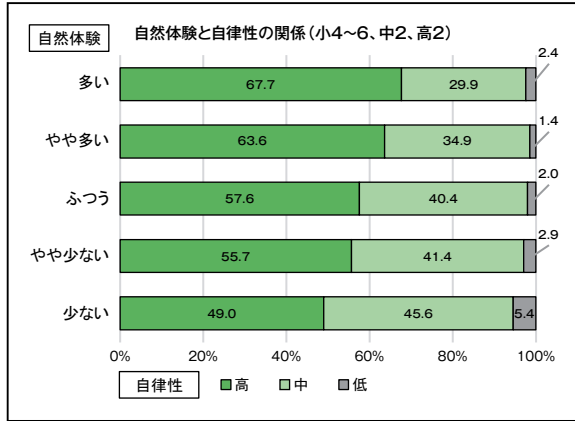
ここでは、地域での体験が子どもの心の成長につながったことを例に、体験から学ぶことの大切さについて取り上げます。

展 開 例

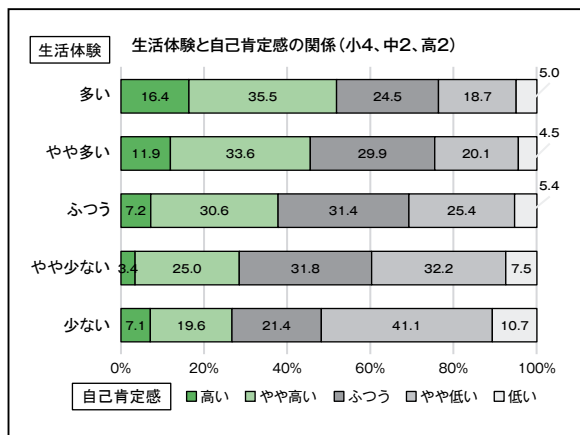
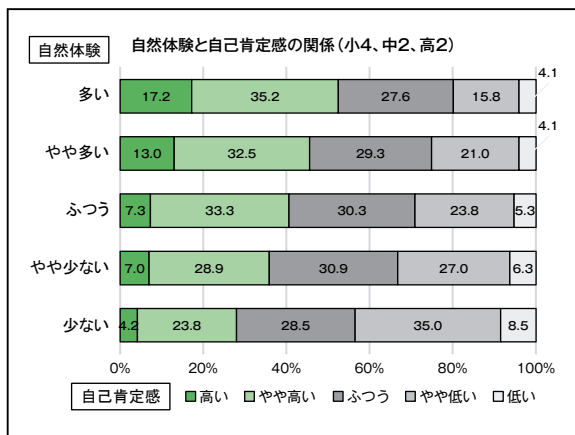
時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どもの成長を感じた場面等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループ内で自己紹介する（1人30秒程度）。
10分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②息子にかけたい言葉を記入する。 ③②についてグループで紹介し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • マコト君の自主性（自らスタッフに）、家では見せない姿（リーダー性、面倒見の良さ）、そして成長に気づいた思い、快く見送らなかったことへの悔い等に気づかせる。
15分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①子どもにどんな力を身につけてほしいかグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • ワークの前に、資料（P39）を紹介してもよい。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①子どもにどんな体験が必要かグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • ワークの前に、資料（P39）を紹介してもよい。 • 参加者の中にエピソードのような経験を持つ人がいれば、その話を紹介してもらおう。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。

子どもの頃の体験は豊かな人生の基盤

独立行政法人国立青少年教育機構や青森県が行った調査から、青少年の体験活動に関するものを紹介します。自然体験や生活体験が豊富な人ほど、自立的行動習慣が身につけており、自己肯定感や探求力などが高い傾向にあります。



令和元年度「青少年の体験活動等に関する意識調査」の結果(独立行政法人国立青少年教育振興機構)をもとに作成



平成30年度「青少年の体験活動に関する県民の実態調査」報告書(青森県教育委員会)をもとに作成

この調査では自然体験について、「海や川で泳いだこと」、「夜空いっぱい輝く星をゆっくり見たこと」等の9項目、生活体験について、「ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと」、「タオルやぞうきんを絞ったこと」等の6項目を挙げています。

プログラム
9

地域の大人としてできること ～みんなで見守る子どもの成長～

ね ら い

すべての子どもたちを地域全体で見守り支えることが、子どもの健やかな成長につながることにについて考える。

プログラム説明

子どもたちは、親も含め周りの大人をロールモデル（手本）にして大人になります。つまり、大人は自分の子どもだけではなく、よその子の成長にも関わっているのです。

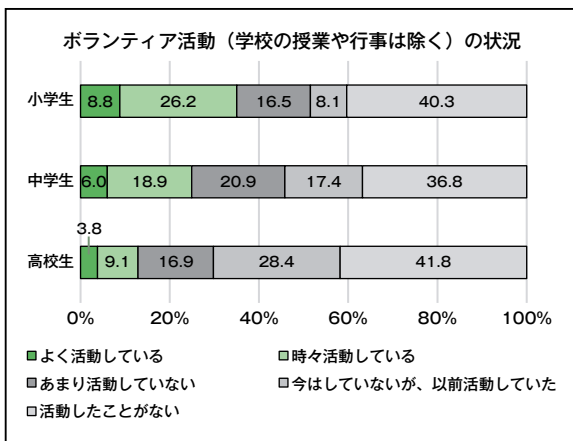
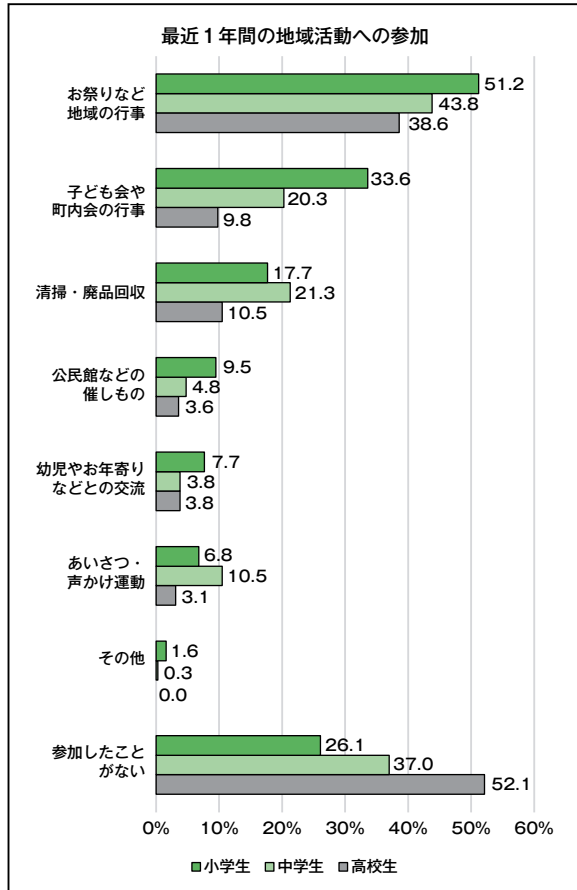
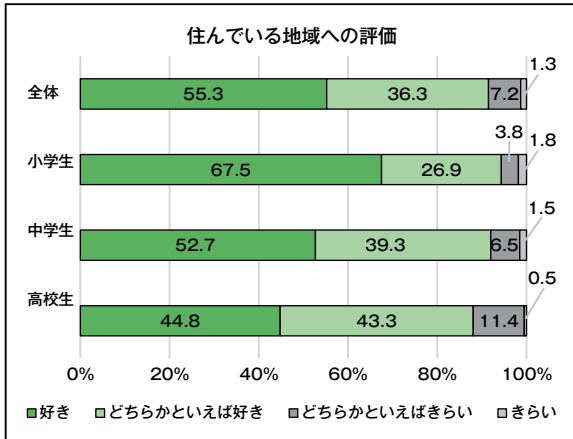
また、大人から子どもにあいさつしたり、励ましたり、一緒に活動したりすることは、子どもの自己肯定感の向上につながります。ここでは、大人として、子どもたちにどのように関わり、地域全体で子どもの成長を見守ることの大切さを取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおもり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、地域の子どもたちとの関わり等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②地域にいる子どもたちに普段どのように接しているか、グループで紹介し合う。 ③②について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あいさつをする」「学校の話について話す」「気になることがあれば注意する」「ほめて励ます」「あまり声をかけない」等
15分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①子どもたちがどのように育ててほしいか、グループで紹介し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あいさつする」「命を大切にする」「人や生き物に優しくする」「物を大切にする」「健康で元気に過ごす」「人に迷惑をかけない」等
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①大人として、どのようなことに気をつけて子どもたちに接していきたいか考え、グループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • ワーク2で出た意見を踏まえ、地域の大人としてどのような点に気をつけて接していくか共有させる。
5分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。 • 資料（P41）を紹介してもよい。

地域との関わりについて

令和2年度「青少年の意識に関する調査」（対象：小6、中2、高2）の結果です。住んでいる地域が好きかどうか尋ねたところ、全体集計結果では「好き」と「どちらかといえば好き」を合わせた『好き』は、91.6%となっています。また、約60%の子どもたちが「住んでいる人が親切・優しいから」を『好き』の理由として挙げています。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成

「社会の宝」として子どもを育てよう！

子育ては、
親だけが担うことだと思いませんか？

そうではありません。
子どもを育てることは未来の日本を支える人材を育てることです。
社会の一人一人、
みんなが主役なのです。
子どもの成長を社会全体で支え喜び合いましょう。



「社会の宝」として子どもを育てよう！！（文部科学省）より

プログラム
10

悩んで当たり前、大切な進路
～親子で考える子どもの将来～

ね ら い

子どもが抱える将来の不安や悩みを解決するために、子どもとの会話や親とのつながりの大切さについて考える。

プログラム説明

子どもが進路や将来について悩むのは、当たり前のことです。また、親も不安になります。このような時、子どもにとって誰よりも強い味方となるのが家族です。日頃から家族の会話を大切に、子どもの悩みに気づき、寄り添うことで、子どもの気持ちは軽くなります。

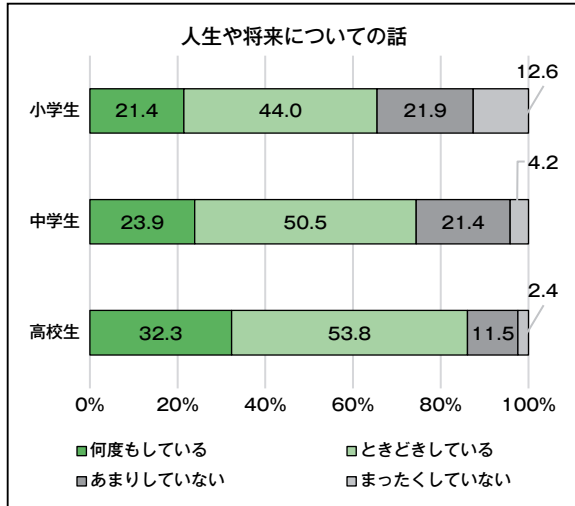
ここでは、進路で悩む子どもを例に、会話を通して親が子どもの悩みに寄り添うことの大切さについて取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、子どもの頃の将来の夢等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②お父さんの「 」に入る言葉を考え、記入する。 ③②について、グループで話し合う。 ④グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • ワークの前に資料（P43）を紹介してもよい。 • 「大丈夫だよ」「お父さんも同じだったよ」「将来についてはこれから少しずつ考えればよい」「いつでも相談にのるよ」等、子どもに寄り添う意見を引き出す。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①子どもへの接し方について、グループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 子どもの頃の自分を思い出し、実体験をもとに話し合う。また、子どもの悩みを軽くし、前向きな気持ちにさせるための接し方を引き出す。 • 「親は子どもの応援団」（P43）を紹介してもよい。
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①親としての関わり方についてグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 子どもの将来だけにとらわれず、日常生活の様々な悩みに寄り添うことの大切さに気づかせたい。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人か発表してもらい共有する。 • 資料（P43）を紹介してもよい。

将来について

令和2年度「青少年の意識に関する調査」（対象：小6、中2、高2）の結果です。家族と人生や将来について話をするかについて尋ねたところ、全体集計結果では「何度もしている」と「ときどきしている」を合わせた『している』は、75.1%となっています。悩みごとについては「勉強、成績のこと」「将来のこと」「進学のこと」の割合が高くなっています。



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成

悩みごとの上位3つは次のとおりです。

【小6】

- ①「勉強、成績のこと」（37.8%）
- ②「将来のこと」（35.5%）
- ③「顔や体型のこと」（28.7%）

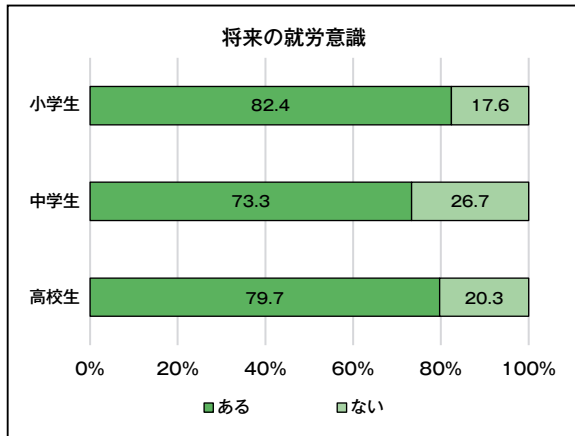
【中2】

- ①「勉強、成績のこと」（59.6%）
- ②「将来のこと」（47.6%）
- ③「進学のこと」（43.4%）

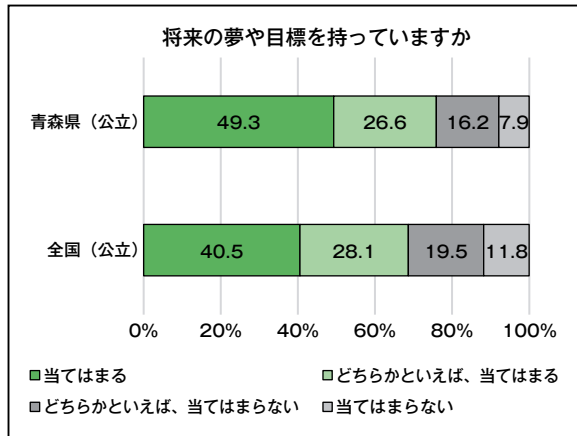
【高2】

- ①「勉強、成績のこと」（61.3%）
- ②「将来のこと」（55.4%）
- ③「進学のこと」（53.5%）

令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）より



令和2年度「青少年の意識に関する調査」結果報告書（青森県）をもとに作成



令和3年度「全国学力・学習状況調査」の結果（対象：中3）（文部科学省）をもとに作成

親は子どもの応援団

今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われていています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにへんに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間にわたって苦勞して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだ、励まし、あたたかく見守っていきましょう。

親は子どもの応援団です。

「家庭教育手帳—小学生（高学年）～中学生編—（文部科学省）」より



プログラム
11

わが家の1か条を決めよう
～できることから始める～

ね ら い

わが家で大切にしたいことを話し合い、家族で共有できる「わが家の1か条」を決めるためのきっかけづくりとする。

プログラム説明

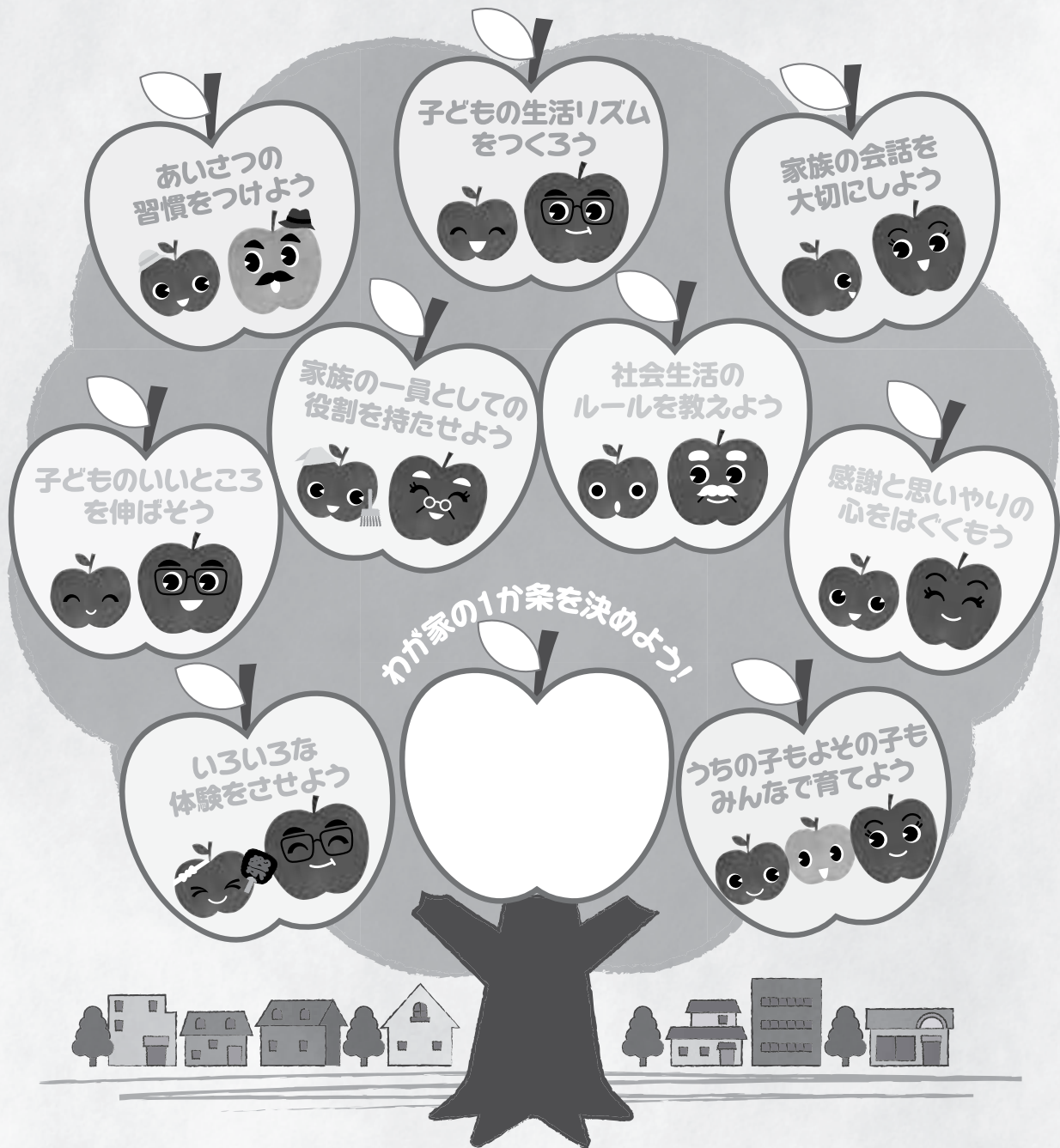
家庭では、親は子どもに幼い頃から、生活習慣や他人への思いやり、社会のルール等について、手本を示し、大切なことを伝え、見守っています。それは子どもが成長し、中・高校生になっても続きます。


ここでは、わが家で大切にしたいことについて話し合い、家族で共有できる「わが家の1か条」について取り上げます。

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○あおもり親楽プログラムについて ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P48～49参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの学年・性別、楽しかった出来事等） 	<ul style="list-style-type: none"> • 「あおもり親楽プログラムとは」（P4）を使って、本プログラムの趣旨を伝える。 • 学習の約束（P8）を確かめる。 • 参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 • グループで自己紹介をする（1人30秒程度）。
15分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①あおもり家庭教育10か条を紹介する。 ②わが家にある子どもとの決まりについて、グループで紹介し合う。 ③紹介したい決まりをグループごとに発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • リーフレット「あおもり家庭教育10か条」を活用してもよい。（P6～7） • 決まりの理由についても考えさせる。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①日頃の子育てで大切にしていることについてグループで話し合う。 ②①について、グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 「挨拶する」「思いやりの心をもつ」「約束を守る」「うそをつかない」「人に迷惑をかけない」等
15分	<p>ワーク3</p> <ul style="list-style-type: none"> ①加えたい「わが家の1か条」を記入する。 ②①についてグループで紹介し合う。 ③みんなに紹介したい決まりを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 資料（P45）を活用する。 • 理由についても紹介させる。 • リーフレット（P6～7）を持ち帰り、家族の話題の一つとして活用し、「わが家の1か条」を決めるきっかけとする。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 何人が発表してもらい共有する。

あおもい家庭教育10か条



家庭での取組を家族で話し合って振り返りましょう。できたら  に色をぬりましょう。

わが家の1か条は、<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/wagaya-1kajyo.html>で紹介しています。