

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

おや がく

# あおもり親楽プログラム

特別編2～幼児期(4～6歳)の生活習慣～



青森県教育委員会

# あおもり親楽プログラムの作成にあたって

家庭は、子どもたちの健やかな育ちの基盤であり、家庭教育は、すべての教育の出発点です。

しかし、家族構成の変化や地域における人間関係の希薄化の影響を受けて、親が身近な人から子育てを学んだり助け合ったりする機会の減少など、子育てや家庭教育を支える地域環境が大きく変化しています。そのため、親自身の地域からの孤立や、ひとり親家庭や貧困家庭の増加、さらに家庭教育に関する多くの情報の氾濫による取捨選択の困難さなど、親自身が子育てについて学ぶ環境も変化し、家庭教育を行うことが困難な社会になっているという指摘があります。

このような中で、充実した家庭教育が行われていくためには、個々の家庭だけではなく、行政や学校、支援団体、企業、地域住民など子育てに関わる様々な主体が協力し、一人一人の親が子どものよさや個性に気づき、子どもの発達段階に応じた適切な関わりができるように「親の学びと育ち」を支えていくことが課題となっています。

そこで、県教育委員会では、平成24年度から、親同士の話し合いを通じて主体的に学び合う学習プログラムとして、「あおもり親楽プログラム（乳幼児・小学生編、中・高校生編、支援者編、特別編）」を作成し、県内各地の研修会等で活用いただいているところです。

今年度は、昨年度に引き続き「特別編2」として、幼児期（4～6歳）の生活習慣に焦点を当てたプログラムを作成しました。

また、昨年度より実施している「あおもりの未来を変える0歳からの家庭教育応援事業」において、幼児期からの生活習慣、特に「運動」や「生活リズム」に関する保護者の意識啓発に係る調査研究に取り組んでいるところですが、本冊子に掲載したプログラムは、その調査研究の成果と連動させる形としています。

このプログラムを通して、子どもの生活習慣について新たな気づきをもたらされ、それぞれの家庭での実践に役立てていただければ幸いです。また、本冊子を乳幼児健診や保育所・幼稚園等の保護者会、公民館の家庭教育学級など様々な機会において御活用いただき、親同士の支え合いやつながりが築かれ、子どもたちの健やかな成長へとつながることを期待しています。

結びに、本プログラムの作成に御尽力をいただいたあおもり親楽プログラム作成委員会委員の皆様にご心より感謝申し上げます。

平成30年3月

青森県教育庁  
生涯学習課長 渡部 靖之

# 目次

あおもり親楽プログラムの作成にあたって	1
<b>1 あおもり親楽プログラムについて</b>	3
① あおもり親楽プログラムとは	4
② あおもり親楽プログラムの構成と内容	5
③ あおもり親楽プログラムの流れ	6
④ あおもり親楽プログラムの進め方	7
⑤ あおもり親楽プログラムの使い方	8
<b>2 プログラム</b>	9
主に幼児を持つ親を対象としたプログラム	
・ 1 お散歩もどう？	10
・ 2 「読み聞かせ」は美味しい！？	11
・ 3 パパが夢中！？	12
・ 4 誰のためのルール？	13
・ 5 生活リズムは「早起き」から	14
<b>3 手引き（展開例）</b>	15
<b>4 資料</b>	21
・ 資料	22
・ アイスブレイクのいろいろ	40
・ 手法のいろいろ	42
<b>5 アンケート</b>	43
（あおもり親楽プログラムを活用した感想をお知らせください）	

本書で使う用語 ・ おやがく親楽プログラム…親同士が学び、気持ち<sup>・</sup>が楽になり、子育てが楽しくなる学習プログラムの意。  
・ 親…家庭において子に教育を行う者、保護者を含む。

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

おや がく

# あおもり親楽プログラム


親楽プログラム  
について

# 1 あおもり親楽プログラムとは

このプログラムは、子どもの理解や親子の関わり方等、子育てに必要な知識やスキルについて、親同士が身近なエピソードやワークをとおして話し合い、主体的に学ぶ「参加型の学習プログラム」です。

ワークに決まった答えがあるわけではありません。無理に答えを出すこともありません。親同士が話し合いを進めていく中で、それぞれが自分自身の課題に気づいたり、親としての役割やあり方について考えたり、整理することをねらいとするものです。

子育ての悩み、どうしたらいいの？



乳幼児健診、保護者会、PTA研修等の機会

**話し合い  
学び合い**


あおもり親楽プログラム



経験を話す、  
しっかり聞く、  
みんなで考える

**気づく  
実践**

子どもの良さや個性に気づき、関わり方がわかります。  
子育てが楽しくなり、自分の成長も実感できます。  
親同士の交流がはじまり、子育ての支えあいができます。



## 2

## あおもり親楽プログラムの構成と内容

幼児を持つ親を対象としたプログラムで構成されています。

これまでに、乳幼児を持つ親と小学生を持つ親を対象としたプログラム、中・高校生を持つ親を対象としたプログラム、支援者や祖父母を対象としたプログラムを発行しております。

このプログラムとあわせてご活用ください。

### 主に幼児を持つ親を対象としたプログラム

プログラム名
1 お散歩もどう？
2 「読み聞かせ」は美味しい！？
3 パパが夢中！？
4 誰のためのルール？
5 生活リズムは「早起き」から

(今までのあおもり親楽プログラム)

#### 1 乳幼児・小学生編

(乳幼児を持つ親を対象としたプログラム4本、小学生を持つ親を対象としたプログラム6本)

#### 2 中・高校生編

(中・高校生を持つ親を対象としたプログラム9本、  
将来、親になる中・高校生を対象としたプログラム2本)

#### 3 支援者編

(支援者を対象としたプログラム3本、祖父母、家族を対象としたプログラム3本)

#### 特別編

(乳幼児を持つ親を対象としたプログラム5本、妊産婦を対象としたプログラム1本)

### 3

## あおもり親楽プログラムの流れ

プログラムの標準的な流れです。実施時間は、およそ60分で設定しています。全体の時間に合わせて、それぞれの活動時間を調整することができます。

時間	学習活動	展開のポイント
10分	学習のねらい 学習の約束 アイスブレイク グループ分け	<ul style="list-style-type: none"><li>・学習のねらいをわかりやすく伝えます。</li><li>・参加者みんなで学習の約束（下記参照）を確認します。みんなが安心して学習できるようにします。</li><li>・参加者の緊張をほぐし、場の雰囲気をややかにします。</li><li>・話し合い等がしやすい人数でグループを作ります。</li></ul>
40分	ワーク	<ul style="list-style-type: none"><li>・エピソードをもとに、個人やグループでワークを行います。互いに感じたことや経験を出し合い、楽しく学び合います。</li><li>・グループで話し合った意見を全体に紹介します。</li><li>・話し合い等がスムーズに進むよう、進行役がサポートします。</li></ul>
10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"><li>・参加者の気づきを記入し、みんなで共有しながら学習を深めます。</li></ul>

このプログラムでは、参加する誰もが気をつけることがあります。みんなが楽しく安心して学習できるよう、はじめに学習の約束を確認しましょう。

### 学習の約束

#### 1 お互いの考えや感じ方を尊重しましょう

- ・他の人の意見をしっかり聞き、自分の気持ちにも耳を傾けてみましょう。
- ・一人で話しすぎないようにしましょう。
- ・発言は強制ではありません。聞いているだけでも十分参加していることになります。

#### 2 プログラムに積極的に参加しましょう

参加者みんなで作っていく学習プログラムです。参加者一人一人が積極的に参加するよう心がけましょう。

#### 3 参加者の個人情報は守りましょう

このプログラムに参加し同じ時間を共有したからこそ、安心して話しができます。ここで知った参加者の個人情報は、絶対に他の人に話さないようにしましょう。

## 4

# あおもり親楽プログラムの進め方

このプログラムは、学習の「進行役」が進めます。進行役は学習を計画し、実施します。

## 学習の計画

### 1 プログラムを選ぶ

誰を対象に、どのようなねらいの学習を実施するのかを検討し、プログラムを選定します。

### 2 プログラムの展開を工夫する

「手引き（P15～）」に、プログラムの具体的なねらいと展開例を記載しています。これは展開例ですので、学習のねらいや参加者の状況や人数、使用する場所や時間等にアレンジし、楽しく学習できるように展開を工夫します。

### 3 学習形態を決める

話し合いやワーク等が効果的に行えるグループの人数の目安は4～6人です。予めグループ分けをしておいたり、アイスブレイクの中でグループ分けをするなど、編成の仕方を工夫します。

### 4 実施するスタッフを確保する

進行役は一人でもできますが、参加者等の状況によっては、複数の進行役で進める方がよい場合もあります。また、受付や資料の準備等をする人がいれば、よりスムーズに進みます。

## 進行役の役割

進行役は、話し合いや参加者の交流がスムーズに進むよう、参加者の様子を見ながら声かけをし、参加者の気づきや学びを助けることが役目です。

進行役は、次のことに気をつけて、学習を実施しましょう。

### ●参加者が安心して学習できるような雰囲気をつくる

自信を持ってゆっくり話すなど、進行役を信頼してもらうよう心がけます。ワークには正解がないことや「学習の約束」を確認し、参加者の不安を解消します。また、参加者みんなが話したり聞いたりできるようにします。

参加者に発言を強要したり、一部の人の意見のみを聞いたりしてはいけません。

### ●参加者の主体性を尊重し、自らの気づきを引き出す

一人ひとりの発言をよく聞き、話し手の思いに焦点を当てたり、要点を整理して言葉を返したりして、参加者の気づきを大切にします。

参加者の発言を批評したり、進行役の意見を押しつけてはいけません。

### ●流れの調整をする

参加者がワークの手順を理解しているかどうか、時間が足りているかどうかなど、確かめながら進めます。参加者に合わせた進进行を心がけ、流れを調整します。計画どおりに進まないことも予測しておきます。

※進行役の範囲を超えた問題については、相談できる関係機関等を紹介しましょう。



# 5 あおもり親楽プログラムの使い方

本書は、「プログラム」、「手引き（展開例）」、「資料」の3つで構成されています。

## ●プログラム

エピソードが書いてあります。参加者が互いに感じたことや経験を出し合う、学習のきっかけにします。

ワークの流れが書いてあります。

直接書き込みをすることができます。

幼児を持つ親を対象としたプログラム

プログラム 2 「読み聞かせ」は美味しい!?

エピソード

日曜日のお昼前、家事を終えてちょっと休憩中のお母さん。そこに、娘のサクラが絵本を持ってやってきました。  
 サクラ 「お母さん、『くりとくら』読んで〜。サクラ、この絵本好き〜。」  
 お母さん 「お母さんち昔読んだな〜。とても大好きな絵本なんだよ。今日はサクラと一緒に読もうかな〜。」  
 二人で楽しく読み終わると、  
 お母さん 「くりとくらが作ったカステラ、おいしそうだったね。」  
 サクラ 「お母さん、ちょっと待ってて。サクラ、ホットケーキだったら作れるよ。」  
 そう言って、サクラはおままごとセットを持ってきました。  
 サクラ 「小麦粉を入れて、卵を割るね。牛乳も入れて焼きますよ。はい、お母さんどうぞ。」  
 お母さん 「ありがと。おいしいですね。では、いただきます。」  
 サクラ 「お母さん、おいしい?」  
 お母さん 「おいしいよ。なんだか本物のホットケーキを食べたくなっちゃった。お母さんと一緒に作らない?」  
 サクラ 「作ってみたい!」  
 お母さん 「じゃあ、作るつか! サクラ、エプロンを着けてきて!」  
 サクラ 「はい!」

「くりとくら」について  
 ※料理することや食べることが得意なことが得意な女の子のくりとくらは、森で大きな森を食った。目玉焼きにしようか悩ましいのが多い。の文字が書いてあります。でも、お母さんが大きくなって食べたい。そこでフライパンを持ってきて、その場で料理することにしました。カステラを焼くために、お母さんがお母さんちも食べてみたい。みんなの人数でくりとくらには、この絵本で登場しました。 発行所：あおもり 発行所：あおもり (http://www.aomori-np.jp/book/743-02)

ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合います。  
 (1) どのような絵本を読み聞かせをしたことがありますか。  
 (2) 読み聞かせをした時に良かったこと、大変だったことは何ですか。  
 (3) 読み聞かせをする時に、何かルールはありますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

エピソードはそのままコピーして使えます。

書き込み欄はそのままコピーして使えます。部分的に活用することもできます。

## ●手引き（展開例）

プログラムの具体的なねらいと展開例が書いてあります。

プログラムを展開するときに押さえるポイントや留意点が出ています。

手引き（展開例）

プログラム 2 「読み聞かせ」は美味しい!?

ねらい 絵本の読み聞かせは、子どもにだけ影響があるわけではなく、親の関わり方について考える。

プログラム説明 読み聞かせは、子どもだけのものではなく、親と一緒に楽しむものである。また、親子のコミュニケーションを深めるツールでもある。これらの活動を通して、読み聞かせに留まらず、多くの活動につながることを考えてみます。

主な対象・期間 対象/幼児を持つ保護者等 時間/60分

時間	学習内容	展開のポイント
10分	○学習のねらい「読み聞かせは美味しい!？」について ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P40～41を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、好きな食べ物等）	・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確認する。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
35分	ワーク1 ①エピソードを読む。 ②(1)絵本について、(2)良かったこと、大変だったこと、(3)ルールについて記入する。 ③(1)についてグループで話し合う。 ④(2)についてグループで話し合う。 ⑤(3)についてグループで話し合う。 ⑥ワーク1の結果を発表する。	・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・まだ経験が無い場合は、聞いた話ややってみたいことを記入してもよい。 ・何人かに発表してもらい共有する。 ・それぞれの発表に対して、自分もできそうなこと、やってみたいと思ったことなど意見交換を行い、新たな気づきを促す。
5分	○「絵本で豊かな親子の時間」について進行役から資料の説明をする。（小冊子）	・小冊子を見せ、説明をする。
10分	ふりかえり ○気づいたことを記入し、発表し合う。	・何人かに発表してもらい共有する。 ・新たな気づきを大切に、子育てを楽しむ意欲や対処法など、前向きな意見を聴きます。

学習のねらいや参加者の状況等に応じて、アレンジして使います。

## ●資料 ワークやふりかえりで活用できる資料等をまとめて掲載しています。必要に応じて活用します。

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

おや がく

# あおもり親楽プログラム

プログラム

プログラム  
1

お散歩もどう？

エピソード

あるある

ある日曜日の午後。お父さんとユウト君は近所のスーパーでの買い物を終えて家に帰るところです。

お父さん「ユウト、帰るぞー。」

ユウト「お父さん、ぼくも持ちたい！」

お父さん「買い物したのを持ちたいのか？重いぞー。腕がもげちゃうぞー！」

ユウト「持ちたい！持ちたい！大丈夫だよ。ぼく、力持ちだから！」

お父さん「そうか？なら、お父さん、助かるなあ～。じゃあ、箱ティッシュを持ってもらおうかな。」

ユウト「やったあ～。持ってあげるね！ぼく、力持ち～！」

～ しばらくたって ～

ユウト「ねえ、お父さん。何で今日は歩きなの？」

お父さん「ダイエットだよ！お父さんも腹を引っ込めたい！ガッハハッ！

な～んて、歩いて買い物に行くのって初めてかな？」

ユウト「うん。いつも車でブーンって行くよね。あ、お父さんあれ何？」

お父さん「あれは、モンシロチョウかな。」

ユウト「そうなんだ。ねえ、これは何の花？見たこと無いよ。」

お父さん「綺麗な花だね。写真にとったから、おうち帰ったら調べてみようね。」

ユウト「うん。ここにお花咲いているの初めて知ったよ。」

お父さん「お父さんも知らなかったよ。いつも車だからわからなかったんだね。ところでユウト、疲れていないか？」

ユウト「ぼく大丈夫だよ。疲れてないよ。そうだ、お父さん、帰ったらサッカーしようよ。」



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

- (1) 子どもにお手伝いをさせる時に何か工夫していることはありますか。
- (2) 親子で何か一緒に運動をしていますか。また、工夫していることはありますか。

ワーク2 子どもとどのようにしてコミュニケーションをとっていますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

プログラム  
2

「読み聞かせ」は美味しい！？

あるある

エピソード

日曜日のお昼前、家事を終えてちょっと休憩中のお母さん。そこに、娘のサクラが絵本を持ってやってきました。

サクラ 「お母さん、『ぐりとぐら』読んで〜。サクラ、この絵本好き〜。」

お母さん 「お母さんも昔読んだな〜。とても大好きな絵本なんだよ。今日はサクラと一緒に読もうかな〜。」

二人で楽しく読み終わると、

お母さん 「ぐりとぐらが作ったカステラ、おいしそうだったね。」

サクラ 「お母さん、ちょっと待ってて。サクラ、ホットケーキだったら作れるよ。」

そう言って、サクラはおままごとセットを持ってきました。

サクラ 「小麦粉を入れて、卵を割るね。牛乳も入れて焼きますよ。はい、お母さんどうぞ。」

お母さん 「ありがとう。おいしそうですね。では、いただきます。」

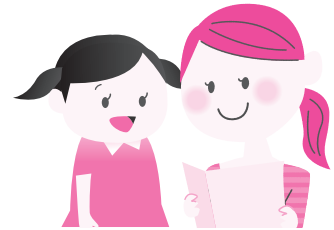
サクラ 「お母さん、おいしい？」

お母さん 「おいしいよ。なんだか本物のホットケーキを食べたくなっちゃった。お母さんと一緒に作らない？」

サクラ 「作ってみたい！」

お母さん 「じゃあ、作ろっか！サクラ、エプロンを着けてきて！」

サクラ 「はいー！」



<「ぐりとぐら」について>

お料理することと食べることが何より好きな野ねすみのぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけました。目玉焼きにしようか卵焼きにしようか考えたすえ、カステラを作ることにしました。でも、卵があまり大きくて運べません。そこでフライパンをもってきて、その場で料理することにしました。カステラを焼くにおいにつられて、森じゅうの動物たちも集まってきます……。みんなの人気者ぐりとぐらは、この絵本で登場しました。 福音館書展 ぐりとぐら より (<http://www.fukuinkan.co.jp/book/?id=62>)

ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

- (1) どのような絵本を読み聞かせをしたことがありますか。
- (2) 読み聞かせをした時に良かったこと、大変だったことは何ですか。
- (3) 読み聞かせをする時に、何かルールはありますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

プログラム  
3

# パパが夢中！？

あるある  
エピソード

今日は公民館で開催される親子体験型のイベントに来たソウタ君一家。お母さんはアロマ講座へ、お父さんはソウタ君と一緒に工作室へ。

ソウタ 「お父さん、今日は何作ってもいいの？」

お父さん 「そうだよ。ここにあるダンボールや木や新聞紙。何でもいいみたいだよ。」

ソウタ 「やったー。何作ろうかな？お父さんこっち、こっち。」

二人は大きなダンボールが置いている所に来ました。

ソウタ 「ぼく、これで秘密基地作るよ。お父さん、ここ持って。入口作るから。」

お父さんはソウタ君の言われるがまま、押さえたり、切ったり、色を塗ったりして一緒に秘密基地を作りました。

ソウタ 「お父さん。できたよ～。すごいでしょ。」

お父さん 「まだだよ。ソウタ、ここに窓あったらいいんじゃない？それにあの木を使って、イス作ろうよ。」

そう言って、ソウタ君よりお父さんが秘密基地作りに夢中になったのでした。

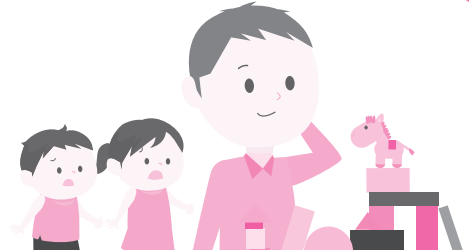
ソウタ 「お父さん。まだ～？」

お父さん 「まだだよ。ソウタ。もうちょっとで完成するぞ。」

お父さんはそう言って、秘密基地づくりを続けていました。すると、

ソウタ 「ぼく、もうやらない。あっちで遊ぶ。」

そう言って、友達数人と積み木で遊び始めました。



**ワーク1** エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。  
子どもとどうやって遊んでいますか。

**ワーク2** 親子での「遊び」という活動で、親としてできることは何ですか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
4

## 誰のためのルール？

あるある  
エピソード

ある土曜の夜9時を過ぎた頃。  
アオト「ねえ、パパ。そのスマホのゲーム、ぼくにもやらせてよ。」  
パパ「さっき1回やっただろ。それに、アオトの寝る時間は9時だぞ。もう時間過ぎてるから、寝なさい。」  
そこへ、お風呂上がりのママがきました。  
アオト「ママ～。パパばかりするい。ぼくもゲームしたい。」  
ママ「アオトもさっきしたんでしょ。それに、寝る時間は9時って約束でしょ。あなたもいつまでも遊んでいないで、アオトを寝かしつけてよ。」  
パパ「わかったよ。アオト、これ1回やったら寝るぞ。」  
アオト「うん。わかった。これ1回ね。」  
パパ「あ～、うまくいかなかったな。アオト、もう1回やるか？」  
アオト「うん。もう1回！」  
ママ「パパ！アオト！※」  
ママの冷たい視線に、パパもアオトも凍り付いたのでした。



**ワーク1** エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。  
アオト、パパ、ママのそれぞれの気持ちを考えてみましょう。

**ワーク2** 家庭で「スクリーンタイムに関するルールを作る」時に気をつけていることはありますか。

※スクリーンタイム・・・テレビ、スマホ、タブレット、携帯ゲーム機等画面を見ている時間の総称

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
5

生活リズムは「早起き」から

エピソード

あるある

天気の良い土曜日。今日は家族でスキー場へ。お母さんはカーテンを開け、いつもよりちょっと早く子ども達を起こしました。

お母さん「さあ、起きて。スキー場がみんなを待ってるわよ。」

リク「まだ眠いよ〜。」メイ「お母さん、まぶしいよ〜。」

お母さん「はいはい。とにかく起きて。顔洗って、着替えて。まずは行く準備よ。その間にお母さん、朝ご飯作るからね。お父さんは、もう車に荷物載せているんだから。」

リク、メイ「は〜い。」

しっかりと朝ご飯を食べて出発。スキー場でめいっぱい遊んだ子ども達。いつもより早い夕食を終え、子ども達はだいぶ疲れている様子。

お母さん「今日はいっぱい遊んで疲れたでしょ。いつもより早いけど、もう寝ましょうね。」

リク、メイ「はーい。お父さん、お母さん、お休み〜。」

お母さんが二人を寝かしつけて戻って来ました。

お母さん「二人とも、布団に入ったら、すぐ寝ちゃったわよ。いっぱい遊んで、疲れたのね。」

お父さん「オレも疲れたけど、いつもよりゆっくりできていいね〜。いつもこうだと助かるんだけど。」

お母さん「そうね！」

次の日の朝。ぐっすり眠った子ども達は、元気いっぱいに自分たちだけで起きてきました。そして、

リク、メイ「お母さん、お腹すいた〜。ご飯まだ〜。」



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

(1) 早寝や早起きをするために工夫していることはありますか。

(2) 家族の朝ご飯で、気をつけていることはありますか。

ワーク2 1日の生活リズムを整える上で、何か工夫していることはありますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

おや がく

# あおもり親楽プログラム

手引き

(展開例)



プログラム  
1

# お散歩もどう？

ね ら い

親子で散歩する等日常的な活動を通して、親子のふれ合いや健康などのよさについて考える。

プログラム説明

親子一緒に体験活動は様々あります。野外活動やスポーツ活動など準備が必要なものもありますが、散歩やお手伝いなども体験活動となります。

様々な体験活動を通して、親子のコミュニケーションについて考えてみます。

主な対象・時間

対象／幼児を持つ保護者等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらい「お散歩もどう？」について</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料P40～41を参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、好きなスポーツ等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいをわかりやすく伝える。</li> <li>・学習の約束（P6）を確かめる。</li> <li>・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。</li> <li>・予め4～6人グループをつくっておく。</li> <li>・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）</li> </ul>
25分	<p><b>ワーク1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①エピソードを読む。</li> <li>②(1)工夫していることについて記入する。 (2)運動について記入する。</li> <li>③(1)(2)についてグループで話し合う。</li> <li>④グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。</li> <li>・工夫していること等考えて記入する。</li> <li>・様々な意見があることに気づき、他の人の考えを尊重する。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
15分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①コミュニケーションの取り方について記入する。</li> <li>②グループで話し合う。</li> <li>③グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進み具合をみて種類や量などに限定してもよい。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
10分	<p><b>ふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○気づいたことを記入し、発表し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> <li>・新たな気づきを大切に、子育てを楽しむ意欲や対処法など、前向きな意見を励ます。</li> <li>・様々な家庭環境があることから、多様な考えを認めるよう配慮する。</li> </ul>

プログラム  
2

「読み聞かせ」は美味しい！？

ね ら い

絵本の読み聞かせは、子どもにだけ影響があるわけでは無いということを知り、親の関わり方について考える。

プログラム説明

読み聞かせは、子どもだけのものではなく、親も一緒に楽しむものである。また、親子のコミュニケーションを深めるツールでもある。

これらの活動を通して、読み聞かせに留まらず、多くの活動につながっていることについて考えてみます。

主な対象・時間

対象／幼児を持つ保護者等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらい「読み聞かせは美味しい！？」について</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料P40～41を参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、好きな食べ物等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいをわかりやすく伝える。</li> <li>・学習の約束（P6）を確かめる。</li> <li>・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。</li> <li>・予め4～6人グループをつくっておく。</li> <li>・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）</li> </ul>
35分	<p><b>ワーク1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①エピソードを読む。</li> <li>②(1)絵本について、(2)良かったこと、大変だったこと、(3)ルールについて記入する。</li> <li>③(1)についてグループで話し合う。</li> <li>④(2)についてグループで話し合う。</li> <li>⑤(3)についてグループで話し合う。</li> <li>⑥グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。</li> <li>・まだ経験が無い場合は、聞いた話ややってみたいことを記入してもよい。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> <li>・それぞれの発表に対して、自分もできそうなこと、やってみようと思ったことなど意見交換を行い、新たな気づきを促す。</li> </ul>
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「絵本で豊かな親子の時間」について進行役から資料の説明をする。（小冊子）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小冊子を見せ、説明をする。</li> </ul>
10分	<p><b>ふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○気づいたことを記入し、発表し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> <li>・新たな気づきを大切に、子育てを楽しむ意欲や対処法など、前向きな意見を励ます。</li> </ul>

プログラム  
3

## パパが夢中！？

## ねらい

親子での「遊び」という活動で、親としてできることについて考える。

## プログラム説明

親子での「遊び」は様々あります。今回は父親に登場してもらい、父親と子どもとの「遊び」を通して、お互いに多くのことを体験、学べるということを知り、それぞれの家庭でできることを考えてみます。

## 主な対象・時間

対象／幼児を持つ保護者等 時間／60分

## 展開例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらい「パパが夢中！？」について</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料P40～41を参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、最近楽しかったこと等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいをわかりやすく伝える。</li> <li>・学習の約束（P6）を確かめる。</li> <li>・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。</li> <li>・予め4～6人グループをつくっておく。</li> <li>・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）</li> </ul>
25分	<p><b>ワーク1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①エピソードを読む</li> <li>②子どもとどうやって遊んだかについて記入する。</li> <li>③理由をつけてグループで話し合う。</li> <li>④グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。</li> <li>・親自身の行動や生活の仕方が子どもの生活習慣に繋がっていることに気づく。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①親としてできることについて記入する。</li> <li>②グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題に対して、具体的なアイデアを出し合う。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○親子での「遊び」に関する資料を説明する。（資料P29～31）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を読み、説明をする。</li> </ul>
10分	<p><b>ふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○気づいたことを記入し、発表し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> <li>・様々な家庭環境があることから、多様な考えを認めるよう配慮する。</li> </ul>

プログラム  
4

## 誰のためのルール？

ね ら い

スマホやタブレット等の使用について、親子でのルール作りについて考える。

プログラム説明

「スクリーンタイム」と呼ばれるテレビ、スマホ、タブレット、携帯ゲーム機等画面を見ている時間について、家庭のルールを作るとはとても大切なことです。子どもだけに押しつけるのではなく、親子で一緒に家庭でのルールを作り、守ることの大切さについて考えてみます。

主な対象・時間

対象／幼児を持つ保護者等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらい「読み聞かせは美味しい!？」について</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料P40～41を参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、好きなテレビ番組等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいをわかりやすく伝える。</li> <li>・学習の約束（P6）を確かめる。</li> <li>・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。</li> <li>・予め4～6人グループをつくっておく。</li> <li>・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）</li> </ul>
25分	<p><b>ワーク1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①エピソードを読む</li> <li>②それぞれの立場での気持ちについて記入する。</li> <li>③それぞれの立場ごと、グループで話し合う。</li> <li>④グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。</li> <li>・それぞれの人の気持ちについて記入する。</li> <li>・様々な意見があることに気づき、他の人の考えを尊重する。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ルール作りで気をつけていることについて記入する。</li> <li>②グループで意見を話し合う。</li> <li>③グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題に対して、対応のよいところや工夫できそうなところを出し合い、今後の対応の具体的なアイデアを出し合う。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スマホの利用による影響について説明する（資料P32）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を読み、説明をする。</li> </ul>
10分	<p><b>ふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○気づいたことを記入し、発表し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> <li>・自ら気づき、対応の改善など、前向きな意見を励ます。</li> </ul>

プログラム  
5

# 生活リズムは「早起き」から

ね ら い

「早寝早起き朝ごはん」という生活リズムを作ることが親子にメリットがあるということを知り、それぞれの家庭でできることを考える。

プログラム説明

「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを作るためには、まずは「早起き」から始めることが取り組みやすい。また、子どもに生活リズムがつくことで、保護者にも多くのメリットがあるということを知り、工夫できることについて考えてみます。

主な対象・時間

対象／幼児を持つ保護者等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらい「生活リズムは「早起き」から」について</li> <li>○学習の約束</li> <li>○アイスブレイク（資料P40～41を参照）</li> <li>○グループ分け</li> <li>○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、今日の朝ごはんは？等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいをわかりやすく伝える。</li> <li>・学習の約束（P6）を確かめる。</li> <li>・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。</li> <li>・予め4～6人グループをつくっておく。</li> <li>・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）</li> </ul>
25分	<p><b>ワーク1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①エピソードを読む</li> <li>②(1)工夫していること、(2)朝ごはんについて記入する。</li> <li>③(1)について、グループで話し合う。</li> <li>④(2)について、グループで話し合う。</li> <li>⑤グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。</li> <li>・様々な意見があることに気づき、他の人の考えを尊重する。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
10分	<p><b>ワーク2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①生活リズムを整えることで工夫していることについて記入する。</li> <li>②グループで意見を話し合う。</li> <li>③グループの意見を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実際に工夫してることがない場合は、こうなったらいいのではないかと提案型で記入する。</li> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> </ul>
10分	<p><b>ふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○気づいたことを記入し、発表し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かに発表してもらい共有する。</li> <li>・様々な家庭環境があることから、多様な考えを認めるよう配慮する。</li> </ul>

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

おや がく

# あおもり親楽プログラム

資料

## 室内でできる簡単な運動について

室内で場所をあまり取らず、親子で楽しくできる運動（遊び）です。親子で運動習慣を楽しく身につけましょう。（QRコードをスマホ等で読み込むことで、動画を見ることができます。）

※周囲の安全には十分気をつけて行って下さい。

※近隣住民の迷惑にならないよう注意しましょう。

### 1 体幹ストレッチ

#### お尻歩き編

- ・両足を前に伸ばして座り、お尻をずらしながらゆっくり手を使わないで歩いてみましょう。
- ・端までいったら戻ってみましょう。

#### POINT

- ・手を大きく振ってみましょう。
- ・股関節をずらしながらやってみましょう。



#### ワニ歩き編

- ・うつぶせになり、床にお腹をつけて、足の裏（親指のところ）と手のひらでしっかり地面を触って進みます。

#### POINT

- ・肩甲骨と股関節をうまく動かしましょう。
- ・お腹は床に全部つけたままで行いましょう。



#### 両手をケガしたワニ歩き編

- ・両手を背中に組んでワニ歩きをします。
- ・股関節をしっかり動かし、足だけで進みます。

#### POINT

- ・足の親指のつけ根の所でしっかりけることが大事です。ここは走るときにも大事なポイントです。
- ※股関節をしっかり動かすことが体の可動域を広げる上で大事です。



<http://www.kosodate-a.net/zerosai/movies/01.mp4>

## 2 いろいろタッチ

### ヒザタッチ編

- ・向かい合って片手をつなぎます。つないでない手で相手のヒザ（どちらでもよい）にタッチできたら勝ちです。

#### POINT

- ・反対の手もやりましょう。左右両方でやらないとバランスが悪いです。
- ※転んでヒザにタッチしにいたり、グルグル回ってしまうのは無しです。



### 背中タッチ編

- ・「ヒザタッチ編」よりも、俊敏性が必要となります。

#### POINT

- ・左右両方やりましょう。



### 足踏み編

- ・両手をつなぎます。
- ・相手の足を踏んだら勝ちです。

#### POINT

- ※これら3種類の運動は、かわしながら攻めるということを行っているので、俊敏性、反応速度が上がり、バランス能力などが身につきます。





### 3 バランス相撲

#### 手押し編

- ・お互い向かい合って立ちます。（少し足は開いて）
- ・相手の手以外押したら負けです。
- ・相手を動かした方が勝ちです。

#### POINT

※いろいろな動きでバランス能力や反応能力が高まります。押すだけだと勝てないので、フェイントを入れたり、相手の力をうまく利用してみましょう。



#### 手引き編

- ・お互い右足を前に出して向かい合って立ちます。
- ・右足の外側を合わせて立ち、お互いの右手をつなぎます。
- ・つないだ手を押したり、引いたりして相手を動かした方が勝ちです。



#### 手引き編（片足立ち）

- ・お互い向かい合って左足をあげ、右足で立ちます。
- ・お互いの右手をつないで、押したり、引いたりして相手を動かして、足が離れた方が負けです。

#### POINT

- ・バランスを整えるため、左右両方で行いましょう。
- ・引っ張るだけだと勝てないので、上下左右前後に動かしたり、相手の力をうまく利用してみましょう。



## 4 パパママジャングル

### 手足を使ってしがみつく編

- ・保護者は四つん這いになります。
- ・保護者の背中に子どもがつかまります。（手足を使ってしっかりつかまります）
- ・保護者がグラグラ揺れても落ちないように、力強くつかまってバランスを取りましょう。

#### POINT

※バランス、体幹、力強さを身に付けましょう。



### 足のみでしがみつく編

- ・保護者は四つん這いになります。
- ・保護者の背中に子どもがつかまります。（足だけでつかまります。）
- ・保護者がグラグラ揺れても落ちないように、力強くつかまってバランスを取りましょう。



### 起立編

- ・保護者が両手を広げて立ちます。（木のイメージです。）
- ・子どもはジャンプして保護者につかまります
- ・落ちないようにして、保護者の体の周りを一周しましょう。

#### POINT

- ・保護者が抱っこやおんぶをしてから始めてもかまいません。
- ※自分の全身を使って動くので、体幹が強くなり、バランス能力が身に付きます。



<http://www.kosodate-a.net/zerosai/movies/04.mp4>

## 5 餅つきゲーム

- ・床に立ち、子どもがジャンプしたところに保護者が座布団を1枚ずついれていきます。
- ・5枚全部できたら成功です。
- ・5枚入れるのに成功したら、1枚ずつ抜いていきます。
- ・全部抜けたら成功です。

### POINT

- ※跳ぶ能力、バランス能力、反応能力等を遊びながら身に付けましょう。
- ・成功したらスピードを速くしましょう。



<http://www.kosodate-a.net/zerosai/movies/05.mp4>

青森県教育委員会 「教えて！！乳幼児期からの生活習慣」 より  
(<http://kosodate-a.net/zerosai/>)

プログラム  
2

「読み聞かせ」は美味しい！？

読み聞かせがはぐくむもの

小学校入学以前に家庭で読み聞かせをしてもらった子どもは、読んでもらわなかった子どもより、小学校2年時に、読書に対する興味は約30ポイント、学校の授業の楽しさで約20ポイント高かったという調査結果\*1がありました。

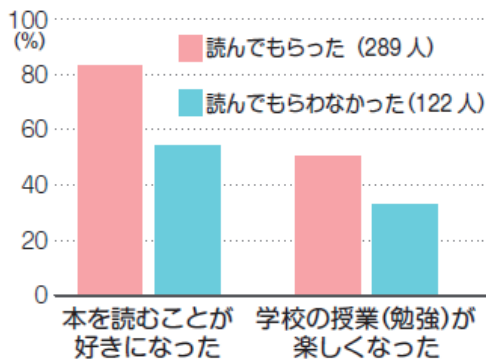
また、「平成22年度全国学力・学習状況調査（文部科学省）」の調査結果によると、読書が好きな児童生徒の方が、数学の平均正答率が高い傾向が見られました。

さらに、世界65の国・地域の15歳を対象にOECD（経済開発協力機構）が実施した「生徒の学習到達度調査（PISA：ピザ）」の2009年調査結果によると、フィクション（小説・物語など）や新聞を読む生徒の方が、読まない生徒より、総合読解力の平均得点が高いことがわかりました\*2。

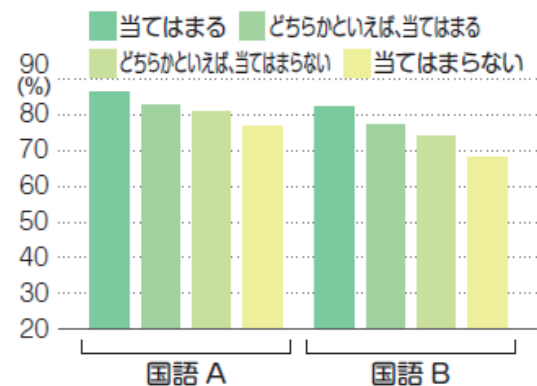
※1 「子ども読書活動推進に関する評価・分析事業報告書」2010年3月 財団法人 文字・活字文化推進機構

※2 「読む」は「月に数回」「週に数回」と回答した生徒で、「読まない」は「まったくか、ほとんどない」「年に2～3回」「月に1回ぐらい」と回答した生徒。

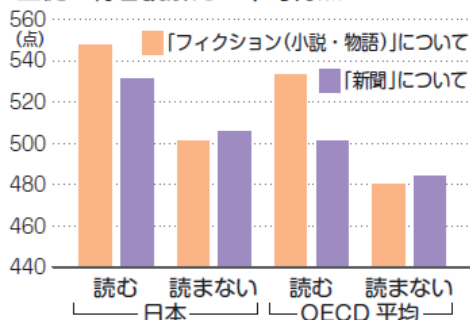
小学校入学以前の読み聞かせ経験  
(小学校2年)



「読書は好きですか」への回答と国語の平均正答率  
(平成22年度全国学力・学習状況調査：小学校)



「読む」、「読まない」別に見た  
生徒の総合読解力の平均得点 (PISA, 2009)



文部科学省 「子どもの読書の情報館」 6. 読み聞かせの大切さ より  
(<http://www.kodomodokusyo.go.jp/yomikikase/pdf/vol6.pdf>)

## 啓発小冊子「絵本でゆたかな親子の時間」

この冊子は、乳幼児期からの家庭での読み聞かせの大切さについてお伝えするものです。平成19年度より版を重ね、乳幼児健診やブックスタートの際の副読本として、また、幼稚園、保育所等で開催する保護者向け研修会のテキストとして活用されてきました。



### <小冊子を希望する方へ>

青森県教育委員会「子どもの読書活動推進事業」のサイト (<https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/dokusho.html>) から「子どもの読書活動啓発小冊子『絵本でゆたかな親子の時間』提供に関する要項」をご覧になり、「提供申込書」をダウンロードし、お申込ください。

なお、啓発小冊子の内容は上記サイトで閲覧可能です。

青森県教育委員会「子どもの読書活動推進事業」より  
(<https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/dokusho.html>)

## 木育って何？

このことばは、2004年に北海道で生まれたことばです。

その後、2006年に「森林・林業基本計画」の中で閣議決定されたことばでもあります。

それ以来、最近では、さまざまな人がさまざまな立場からこのことばを使うようになりました。そこで、「木育」を「木が好きな人を育てる活動」と考えました。そしてその活動が目指す目的を「かきくけこ」でまとめてみました。

- **か** = 環境を守る「木育」
- **き** = 木の文化を伝える「木育」
- **く** = 暮らしに木を取り入れる「木育」
- **け** = 経済を活性化させる「木育」
- **こ** = 子どもの心を豊かにする「木育」

木育は単に木が好きになって、木を暮らしの中に取り入れればよいというものではありません。その木材が、森林や環境をきちんと大切にしながら伐られているのかといったところにまで思いをよせ、木を使うことと環境を守ることがつながっていることをしっかりと理解する必要があります。

認定 NPO 法人 芸術と遊び創造協会 「木育ラボ」より  
(<http://mokuikulabo.info/>)

## 積み木遊びでどんな力がつくの？

手先を動かす遊びは脳の発達にいい、なんとなくそんなイメージをおもちの保護者も多いですね。実際に、積み木遊びはどのような力を鍛えてくれるのか、ご紹介しましょう。

### ◆想像力を鍛える

積み木の形は、一般的に抽象的な形のものが多いため、想像を無限に膨らませてくれます。例えば、ひとつの木片を車に見立てて走らせたり、積み木どうしを合わせて音を出して楽しんだり。ときとして大人の目には想像もつかないものに見立てて遊ぶこともありますが、修正してしまうと想像力の発達を妨げてしまうかもしれません。

一緒に楽しみながら見守ることが大切です。

### ◆創造力が発達する

物事を立体的に捉えることができるようになり、作りたいものを形にするうちに、創造力がどんどん身についてきます。また、上に積んでいくだけの積み木は崩れやすいため、崩れても繰り返しチャレンジする気持ちや意欲を育ててくれるでしょう。

### ◆手先の器用さ、バランス感覚、集中力を養う

積み木を積み上げるには重心が真ん中ないと簡単に崩れてしまいます。その作業はとても繊細で、手先の器用さ、バランス感覚、集中力が必要になります。高く積み上げることに挑戦し、夢になって遊ぶことで、相乗的にそれらの能力を高めてくれるでしょう。

### ◆他にこんな効果も

きょうだいや友だちと一緒に遊べば、共同作業により協調性や連帯感が生まれるでしょう。他にも、色つきのものなら色を、文字入りのものなら文字を、遊びを通して覚えることも期待できます。

ベネッセ 教育情報サイト

「積み木遊びが子どもを育てる！ 効果や選び方のポイントは？」 より

(<http://benesse.jp/kosodate/201608/20160805-1.html>)

## 「木育」で豊かな心を育みましょう

### ○木に触れることの効果

乳幼児期の発達には、「多くの刺激から五感を発達させる段階」があります。この時期に、多様な刺激を与えることが出来る木製玩具で遊ぶことはとても重要です。木製玩具の特徴である色や木目、匂い、良い音、あたたかく心地の良い肌触りなどは、非常に多様な刺激であると同時に、良い玩具を定義する項目にそのままあてはまります。

### ※地域イベントや保育園における木育活動の様子

木育インストラクター（NPO法人弘前こどもコミュニティ・ぴーぷる）による木製玩具・遊具を使った遊び体験（主催：青森県）



### ○県内の木育施設

県内には、木育を体験できる施設があります。遊びながら、木のぬくもりに触れてみてください。

施設名称	所在地	ホームページ	運 営
こどもはっち	八戸市三日町11-1 八戸ポータルミュージアムはっち4F		特定非営利活動法人 はちのへ未来ネット
弘前市駅前 こどもの広場	弘前市駅前町9-20 ヒロロ3F		弘前市
もくもく木育広場	青森市柳川1-2-3 青森駅ビルラビナ5F		特定非営利活動法人 弘前こどもコミュニティ ・ぴーぷる

青森県 「「木育」で豊かな心を育みましょう」より  
(<http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/agri/mokuiku.html>)



## 「スマホ育児」発育に影響は？

## ＜視力への影響は？＞

まず視力への影響はどうか、話をうかがったのは国立成育医療研究センターで小児眼科が専門の仁科幸子医師です。仁科さんによるとスマートフォンを使わせることで目にどのような影響があるのか、実はまだ科学的には分かっていないということです。ただし次のようなことを知っておいてほしいそうです。

「短時間見せる分には問題はない。ただし0歳から6歳頃までは、目に入った情報が脳に伝わって遠くまで両目でバランスよくものを見たり、ピントを調節したりするといった機能が育つ大切な時期。だらだらと長時間使わせるのは問題。」

それでは子どもにスマホを使わせる場合、気をつけなければいけないのは具体的にどんなことでしょうか。

大事なのは距離と見せる時間です。

仁科さんは、スマホはテレビに比べて“見る距離が近い”と指摘しています。そして目は、遠くのものを見るよりも近くのものを見るほうが、緊張し疲れやすいということです。

このため、「子どもにスマホを見せるときには、30センチ以上は離すこと」そして見せる時間は、「テレビも連続で30分程度が目安だと考えています。スマホの場合は、見る距離が近く画面が小さいので15分程度に抑えたほうが良いと思います」と話していました。

もうひとつ大事なポイントがあります。

それは“親がきちんと管理”です。

子どもは大人と違い“目が疲れた”“ぼやける”といった症状に気付きにくいいため渡しっぱなしにせず、必ず親が使う時間やスマホとの距離に気を配ることが大事だということです。

そして、周りが暗いところや、車やベビーカーなど揺れ動いている状況の時には見せないようにしてほしいということです。

仁科さんは、「スマホをおもちゃのひとつとして短時間見せることに不安を感じすぎる必要はないです。またたまに1時間見せたからといってすぐに悪影響があるわけではありません。しかし、乳幼児期は子どもの視覚が発達する大切な時期なので、スマホだけといった偏った刺激だけにならないように気をつけてください。スマホで目を使ったら今度は外遊びをするなど子どもには遠くのものや近くのもの、それに動くものなどいろいろなものを見させてあげるようにしてください」と話していました。

NHK生活情報ブログ 2017年02月17日（金）「スマホ育児」発育に影響は？」より  
(<https://www.nhk.or.jp/seikatsu-blog/200/263166.html>)

## 情報モラル「家庭ルール」の作り方

ケータイ・スマホの家庭ルールをしつけの一面として考えてみましょう！

ここでいう「しつけ」とは、子供たちが将来自立できるように、道徳やルール・礼儀を教えるということです。

子どもが興味を示すケータイ・スマホを入り口にして、様々なことを教えるきっかけを作りましょう。

そうすることによって子どもは、金銭感覚を養ったり、マナーを学んだり、と同時に、時間を管理できるようになるでしょう。（例：9時からテレビを見たいからそれまでに宿題を終わらせよう）

上手に利用することで、達成感、満足感を味わうことができるのです。

親から一方的に押し付けられたルールは、長続きしません。お互いが納得し、学びが得られるルールづくりが大切です。

### ケータイ・スマホ利用のマナーについて

相手の気持ち、都合を考えて行動することは大切です。  
利用して良い場所、時間帯、状況など、して良いことといけないことをきちんと判断できるようなルールを作りましょう。

#### ケータイ・スマホ家庭ルールのポイント（マナー編）

- ① 公共施設（図書館、電車、病院、店舗）などでの利用はしない
- ② 相手の迷惑にならないように使用時間を決める
- ③ 歩きながらの利用はしない
- ④ 食事中にメールをしない

家庭ルールの  
POINT

### 時間管理について

ケータイ・スマホを利用して良い時間、利用制限時間などを決め計画性のある生活を送るようにしましょう。  
使用時間を考えればおのずと計画性のある行動ができるようになります。

#### ケータイ・スマホ家庭ルールのポイント（時間管理編）

- ① 21時以降は電源を切る
- ② 自分の部屋にケータイ・スマホを持ち込まない

家庭ルールの  
POINT

## 金銭感覚について

利用限度額を超えなければよい、無料だからよいのではなく、利用時間を決めて使用すること。  
毎月支払い明細を見て利用内容をふり返り、携帯電話やスマホの利用方法や目的に対しての話し合いをして意識を高めましょう

### ケータイ・スマホ家庭ルールのポイント（金銭感覚編）

- ① 有料サイト契約はその都度親の了解を得る（ダウンロードなど）
- ② 毎月の携帯電話の利用料金明細を必ず親子で確認する

家庭ルールの  
POINT

## コミュニケーションについて

インターネットを通じてコミュニケーションを取ることができますが、文字だけで相手に気持ちを伝えることは、意外と難しいものです。  
常に受け取る側の気持ちを考えなければいけません。

### ケータイ・スマホ家庭ルールのポイント（コミュニケーション編）

- ① 本当に大切なことは、ケータイ・スマホを通してではなく会って伝える
- ② メールやメッセージは読む人の立場になって読み返してから送る
- ③ うわさ話など自分が言われたら嫌だと思ふことは書かない

（SNS・グループでのトークの書き込みも同様です）

家庭ルールの  
POINT

## 法律について

日本では、小中学校の単元で法律を学ぶ単元はありません。平日頃からニュース等を見て、子供と一緒に話し合う機会を持つようにしましょう。  
何がいけないのか、誰にどんな迷惑がかかるのか、どんな責任を負うのか、自覚を持たせることが必要です

### ケータイ・スマホ家庭ルールのポイント（法律編）

- ① ツイッターやフェイスブックなどへの無責任な投稿は社会に多大な被害を引き起こし、損害賠償請求される可能性があるため絶対しない
- ② 大げさな表現、根拠のない情報の配信はしない
- ③ 自転車を運転しながらの携帯電話の使用は禁止されています
- ④ 著作権を守る

家庭ルールの  
POINT

## 役割・責任について

子供たちが本来やらなければならないことが（宿題、手伝いなど）ケータイ・スマホ利用によっておろそかになってしまうことがあります。  
自分の責任を果たしてこそ権利を有する意味を理解させましょう。

### ケータイ家庭ルールのポイント（役割・責任編）

- ① 勉強中は携帯を触らない
- ② やるべきことを優先する

家庭ルールの  
POINT

自己防衛について

外敵から身を守ることも大切ですが、攻撃されるような言動をつつしむことも重要です。情報配信の危険と責任を理解させましょう。

ケータイ・スマホ家庭ルールのポイント（自己防衛編）

- ① WEB（ネット）上に個人情報（名前・住所・電話番号・写真など、本人が特定されてしまう情報）を書き込みしない
- ② フィルタリング契約をする
- ③ ウィルス対策ソフトを入れる
- ④ IDやパスワードを安易に人に教えない

家庭ルールの  
POINT

家庭ルールを守れなかったとき

間違いを起こしたからといって直ぐにケータイ・スマホを取り上げてしまうルールを設けると子供は問題を隠そうとします。問題は時間が経過すればするほど大きくなる可能性が高まります。守れなかったからといって、すぐにケータイ・スマホの使用を禁止するのではなく、事態が大きくなる前に、親がに自問自答する機会を与えてみてはいかがでしょうか？

ケータイ・スマホ家庭ルールのポイント（家庭ルールを守れなかったとき編）

- ① ルールを守れなかった時、何が悪かったのか話し合う
- ② それでも守れなかった時〇〇日間利用禁止
- ③ 利用禁止を繰り返した時は契約を休止をする

家庭ルールの  
POINT

子供も成長段階によって、ルールを変える必要があります。ルールをステップアップさせながら成長に合わせた内容に変更し、学びと安全を得られるように考えましょう。

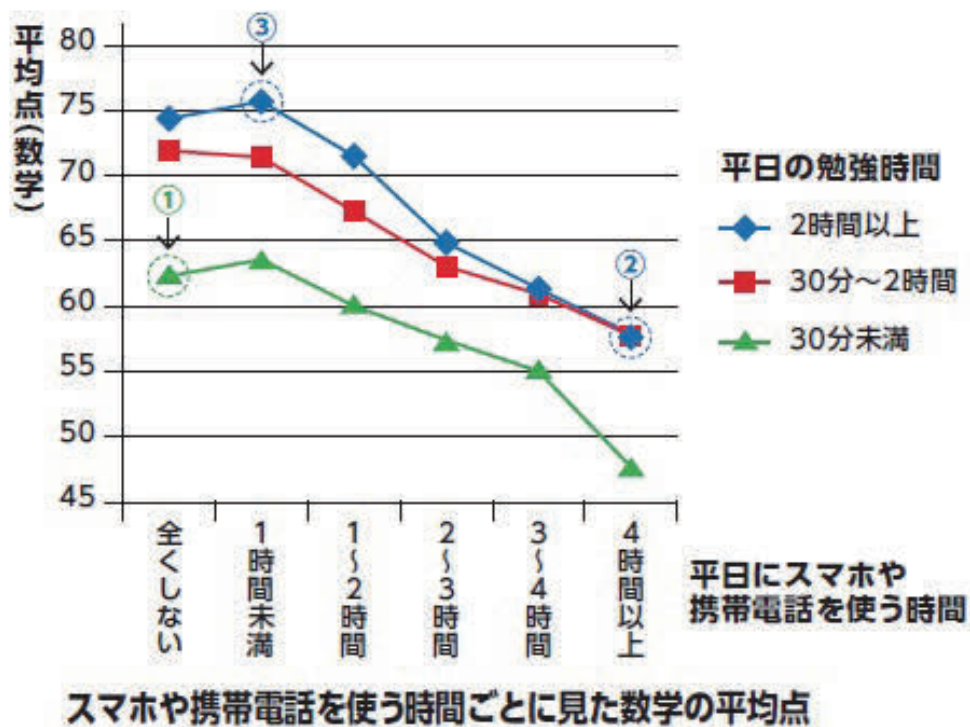
利用料金制限やフィルタリング契約などは、家庭ルールとは別に「携帯電話を持つ条件」として設けてください。

ケータイ・スマホの家庭ルールは利用方法を規制するものではなく、利用を通じて学びを得るものと捉えてみましょう。

一般社団法人 情報教育研究所「情報モラル 家庭ルールの作り方」より  
(<http://www.jkk-org.or.jp/moral/rule/>)

## スマホや携帯電話の使いすぎは勉強の効果を打ち消す！？

「スマホを長い時間使っているけど、自分は勉強もたくさんしているから大丈夫！」と思っている人はいませんか？ところが、いくら勉強をしても、使っている時間が長くなると、せっかくの努力が台無しになってしまうかもしれないのです。下のグラフを見て下さい。これは、平日の勉強時間とスマホや携帯電話を使う時間ごとの数学の平均点を表しています。勉強時間にかかわらず、使っている時間が長くなればなるほど、成績が悪くなっていくことが分かりますね。さらにグラフをよく見てみると、「30分未満しか勉強しない（▲の折れ線）けど、スマホや携帯電話も全く使わない」生徒の成績（①）より「2時間以上勉強する（◆の折れ線）けど、スマホや携帯電話も4時間以上使う」生徒の成績の方（②）が悪くなっています。せっかくの勉強の効果が、スマホや携帯電話を長時間使うことによって、打ち消されている恐れがあるのです。また、もっとも成績が良いのは「2時間以上勉強していて、使う時間を1時間未満に抑えている」生徒（③）です。1時間未満なら、適度な息抜きになって、成績に悪影響を及ぼさないのかもしれないですね。



仙台市教育委員会「学習意欲の科学的に関するプロジェクト」より  
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/documents/h25sumaho.pdf>

プログラム  
5

生活リズムは「早起き」から

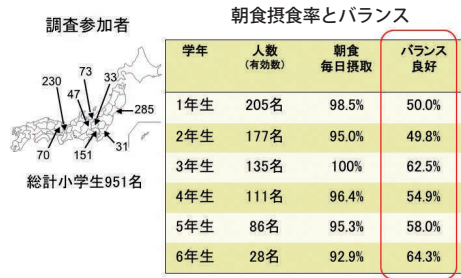
バランスのとれた朝ごはん、脳はいきいき働きます！

これは全国の小学生の生活調査データです。先生方の取組のおかげで、朝食摂取率は非常に高く、どの学年でも90%以上です。

ところが、この中で、おかずをきちんと食べている子どもの率は約40%しかありません。内容も菓子パン、ドーナツをジュースで流し込んできたという子どもが非常に多く、糖質しか摂っておらず、おにぎりしか食べていないのと同じで、リジンのりの字も入っていません。

実は、おかずのない朝食しか食べていない子どもたちは、いろいろ脳機能検査をするとほぼすべての脳機能が低い傾向にあります。我々の出した最新のデータでは、朝食のおかずの品目数と脳の発達に正の相関関係があると出ました。

つまり、学力を含めて、「子どもたちの生きる力」の全部を支えている「脳という器」が、朝ごはんのおかずの数が少ないと、発達していないという明確な事実が出てきたわけです。



食育と認知機能の関連

生活習慣内容	全脳	前頭前野			頭頂連合野			側頭連合野
	作業力	記憶力	言語操作	論理思考	空間認知	図形回転	立体回転	図形操作
	Digit-Symbol	数唱課題	概念課題	配列課題	迷路課題	2D課題	3D課題	マッチ課題
朝食パン食	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
朝食味噌汁摂取		↑	↑	↑		↑		↑
朝食ジュース摂取								
朝食紅茶・コーヒー摂取	↑	↑	↑	↑	↑		↑	↑
朝食日本茶摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食野菜摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑		↑
朝食おかずなし	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓
食事の楽しみの多さ								
間食をとる	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
手作り食事割合		↑	↑	↑	↑	↑		↑
食事の母親の会話が多い	↑	↑	↑	↑	↑		↑	↑

↑ 有意な正相関      ↓ 有意な負相関

ほぼ全ての脳機能 (認知機能) と正相関するもの

- ・朝食で味噌汁を飲む
- ・朝食で日本茶を飲む
- ・朝食で野菜を食べる
- ・食事が楽しい
- ・手作りの食事の割合が高い
- ・食事の母親の会話が多い

ほぼ全ての脳機能 (認知機能) と負相関するもの

- ・朝食におかずがない、少ない
- ・朝食がパン食
- ・朝食でジュースを飲む・・・おかずをとらない食事形態というのがパンとジュースということが多い
- ・間食をする・・・3度の食事、朝食をきちんととっていないということ

<リジンとは>

われわれの体がブドウ糖を上手に使うためにはブドウ糖だけではダメで、その他の栄養素も必要だからです。特にポイントになるのが必須アミノ酸のリジンと呼ばれている物質です。このアミノ酸が枯渇すると、実はブドウ糖をいくら摂っても体の細胞はブドウ糖を使えないのです。リジンという物質は、豆類に多く含まれ、米たんぱく質と小麦たんぱく質にはリジンの含有量が極めて少ないということがわかっています。

公益財団法人 学校給食研究改善協会 すこやか情報便第8号 より  
(<http://www.gakkyu.or.jp/publication/sukoyaka/pdf/SUKOYAKA-008.pdf>)

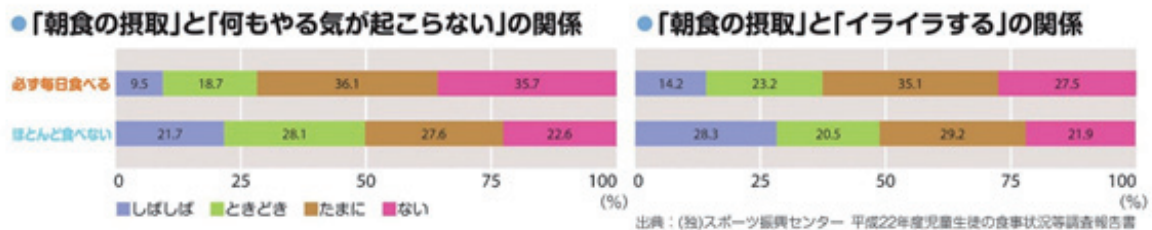
## 朝食の効果について

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

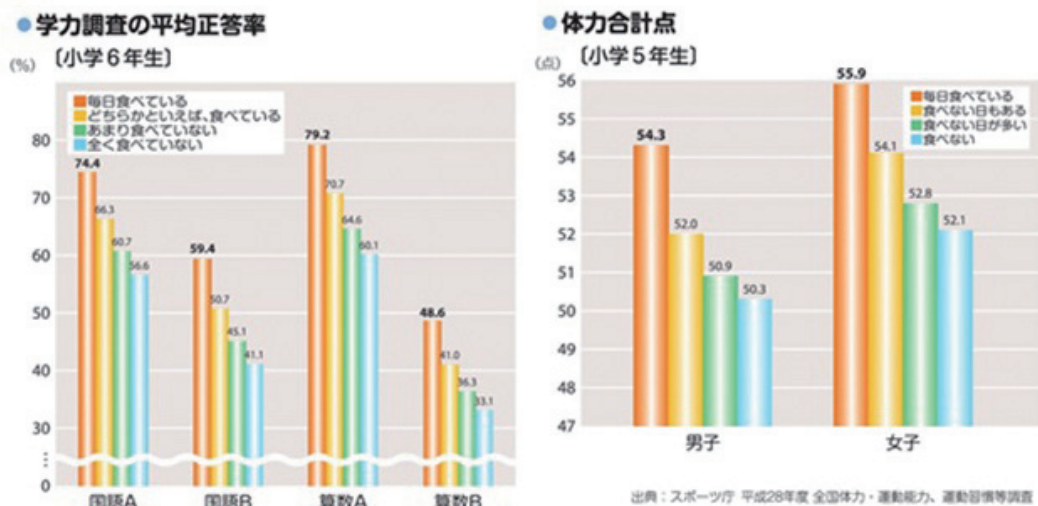
### 朝食の摂取と気力の関係

朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒に比べて不調を訴える割合が低い傾向にあります。



### 朝食の摂取と学力・体力の関係

朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。



\* 子どもの生活リズムについては、「あおもり親楽プログラム 特別編～乳幼児期（0～3歳）の生活習慣～」P33～35に資料があります。併せてご覧下さい。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん」より  
<http://www.hayanehayaoki.jp/index.html>



プログラムで紹介したアイスブレイクです。目的に合わせて選んで使います。

### 緊張をほぐし、場を和ませる

#### 1 グー・パー

##### 【展開方法】

- ① 右手はパーにして前に出します。左手はグーにしておなかに置きます。
- ② ファシリテーターのハイという合図で、手を入れ替えます。前の手はいつもパーで、おなかの手はいつもグーです。
- ③ 数回繰り返します。
- ④ 慣れてきたら、前はグー、おなかはパーにします。
- ⑤ 今度は、手を入れ替えるときに拍手を1回してから、入れ替えます。

#### 2 後出しじゃんけん

##### 【展開方法】

- ① かけ声の練習をします。
- ② 進行役：「じゃんけんぽん」 参加者：「ぽん」
- ③ 「じゃんけん、ぽん、ぽん」にあわせてグー・チョキ・パーのどれかを出します。最初のポンは進行役が出すので、次の「ぽん」で参加者は進行役と同じものを出します。以後は、ぽん（進行役）、ぽん（参加者）とリズムよく続けます。
- ④ 慣れてきたら、進行役に勝つものを出します。次は、負けるものを出します。

#### 3 負けるが勝ち

##### 【展開方法】

- ① 負けた方が勝ちというルールで普通にじゃんけんをします。
- ② じゃんけんの勝ち負けの意識を変えます。

#### 4 じゃんけん肩たたき

##### 【展開方法】

- ① 自由に歩き回って相手を探します。
- ② 相手が見つかったら、握手と自己紹介をしてじゃんけんをします。
- ③ 勝った人は負けた人に肩を10回たたいてもらいます。あいこの時は、お互いに肩を5回ずつたたき合います。
- ④ 相手を変えて、繰り返します。※5分間、5人の相手など、条件を付けて行うとよいでしょう。

#### 5 インパルス

##### 【展開方法】

- ① 全員で手をつなぎ、輪になります。
- ② スタートの人の合図で、隣の人へと次々に握手信号を送ります。
- ③ 最後の人握手信号を感じたら、「バン！」と叫びます。
- ④ 最後の人声が聞こえるまでの所要時間を計ります。1回目のタイムを目標として、早く信号が伝わるよう何度か繰り返します。

## 名前を覚えたり紹介する

### 6 他己紹介

#### 【展開方法】

- ① 2人組になります。
- ② 進行役の合図でお互いのことを質問し合います。(時間適宜)
- ③ 順番にパートナーのことを他のメンバーに紹介します。

### 7 しりとり自己紹介

#### 【展開方法】

- ① グループに分かれます。
- ② グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介します。

【例】 サイトウカズオ→オトコ前だといわれて困っているササキユウジです→ジュースよりビールが好きなナカムラヨウスケです・・・ユニークな形容詞を付けて楽しみましょう。

## 活動のためのグループをつくる

### 8 拍手でグループ

#### 【展開方法】

- ① 進行役が拍手をします。
- ② 参加者は拍手の数で集まり、その場に座ります。
- ③ 練習を1～2回行い、つくりたい人数で拍手をして、グループを作ります。  
拍手の代わりに、数を連想させる言葉を言ってもよいです。

【例】 トリオ（3人）、車のタイヤ（4個）、野球（9人）等

## 学習につなぐ

### 9 子育てフルーツバスケット

#### 【展開方法】

- ① 進行役が子育てのあるあるを言います。「初めての言葉はママだった」、「ついイライラしてガミガミしてしまったことがある」など。
- ② 参加者は自分に当てはまる事だったときに、席を立ち移動する。「親楽プログラム」で全員が移動する。
- ③ 最後に子育ての悩みは一人じゃないよというメッセージを伝える。

### 10 いろいろな聞き方

#### 【展開方法】

- ① 2人1組で向かい合います。
- ② 一方は自分の長所を4つ話す。聞く方は、その都度反応を変える。「すご～い」、「へ～、そうなんだ」、「そんなのたいしたことない」、「無視」
- ③ 話し手と聞き手を交代して体験する。
- ④ どんな反応にときに、安心感があつたか話し合う。

## 手法のいろいろ

手引き（展開例）では「話し合う」としているワークを効果的に進めるために、いろいろな手法があります。学習のねらいに合わせて手法を選んで実施しています。

### ロールプレイ

「ロール」は役割、「プレイ」は演ずるという意味で、役割演技と呼ばれています。参加者が様々な役割を担い、演じることによって、他者の立場になって考えたり、感じたりすることができる手法です。

### ブレインストーミング

課題やテーマについて、参加者が自由な発想で意見を出し合って、問題解決の方法を考える手法です。一人一人がラベルやカードなどに自分の考えを記入し、みんなで多く意見やアイデアを様々な視点から自由に出し合います。学習者すべての意見を大切に扱いながら、話し合いを主体的な態度で進めていくことができます。

### KJ法

学習者から出されたすべての意見を大切に扱いながら、グループで分類・整理し、問題解決を図っていく手法です。学習者から出された意見が記入されたカードを、模造紙などの上で、類似した意見ごとに分類します。分類されたものに見出しを付けたり、それぞれのつながりや関係などについて考えたりするなかで、新たな発想につながります。

### ランキング

課題やテーマに関して思い付く意見や事柄をカードや一覧表に記入し、学習者が自分にとっての大切だと考えるものから順位を付けていく手法です。順位を付けた根拠を整理し、その結果について学習者相互で話し合うことで、新たな気づきを発見したり、自分の考えをまとめたりすることができます。

# アンケート

## あおもり親楽プログラムを活用した感想をお知らせください

### あおもり親楽プログラムを活用した学習についてのアンケート

1 活用したプログラム名 ( ) 活用機会 ( )

2 「あおもり親楽プログラム」を活用した学習について(あてはまるものに○をつける)

(1) 参加者等の感想

- ①とてもよかった      ②よかった      ③あまりよくなかった      ④よくなかった

(2) このプログラムを活用した学習でよかったこと(3つまで)

- ①いろいろな人の意見を聞くことができた  
②子どもとの関わり方のヒントを得ることができた  
③エピソードがわかりやすかった  
④グループでの話し合いは意見が出しやすかった  
⑤話し合いで出た意見は自分の子育てに生かせそうだ  
⑥話し合いで自分の家庭教育や子育ての悩みがいくぶん解消された  
⑦他の人と、または他の機会にも親楽プログラムを使ってみたい )  
⑧その他(具体的に

(3) このプログラムを活用した学習で悪かったこと(3つまで)

- ①親楽プログラムの使い方がよくわからなかった  
②もっと多くのエピソードがあればいい  
③親楽プログラムの活用に時間がかかる  
④親楽プログラムの書き込み欄をどのように記入したらよいかわからなかった  
⑤家庭教育や子育てでどうすることがいいのか、正しいやり方がわからなかった  
⑥話し合いの後、どのようにまとめたらよいかがわからなかった  
⑦資料をどのように提示したらよいかわからなかった  
⑧その他(具体的に )

(4) 親楽プログラムについてのご意見やご感想を記入してください。

3 今後、付け加えたらよいと思われるエピソード(例:いじめへの対応、学校との関わり方など)や研修方法などについてご意見があれば記入してください。

ありがとうございました。アンケートは、下記までお送りくださるようお願いいたします。  
青森県教育庁生涯学習課 〒030-8540 青森市新町2-3-1 FAX017-734-8272 へ

- 参考文献 教えて！！乳幼児期からの生活習慣 青森県教育委員会  
「子どもの読書の情報館」6. 読み聞かせの大切さ 文部科学省  
子どもの読書活動推進事業 青森県教育委員会  
木育ラボ 認定NPO法人 芸術と遊び創造協会  
積み木遊びが子どもを育てる！効果や選び方のポイントは？ ベネッセ 教育情報サイト  
「木育」で豊かな心を育みましょう 青森県  
NHK生活情報ブログ 2017年02月17日(金)「スマホ育児」発育に影響は？ 日本放送協会  
情報モラル 家庭ルールの作り方 一般社団法人 情報教育研究所  
学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト 仙台市教育委員会  
すこやか情報便第8号 公益財団法人 学校給食研究改善協会  
心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

◆本書はあおもり親楽プログラム作成委員会の意見を踏まえて作成されたものです。

あおもり親楽プログラム作成委員会

会長 文京学院大学 教授

弘前市連合父母と教師の会 副会長

青森県立青森南高等学校 教諭

特定非営利活動法人 弘前こどもコミュニティ・ぴーぷる 常務理事

NPO法人子育て応援隊 ココネットあおもり 代表

中 村 由美子

工 藤 貴 子

秋 田 敏 博

八 柳 角 弥

沼 田 久 美

(敬称略、順不同)

○家庭教育情報・相談窓口

すこやか  
ほっとライン

電話相談 **017-739-0101 (サンキュー オーイ オーイ)**

毎週火・水曜日 午後1時～午後4時(祝日、年末年始はお休み)

メール相談 <http://kosodate-a.net> (パソコン)

<http://kosodate-a.net/i> (携帯)

情報・学習 <http://kosodate-a.net>

○子ども・教育に関する相談窓口一覧

[http://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education\\_consultation.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education_consultation.html)

○今までの「あおもり親学びプログラム」は以下のサイトからダウンロードできます。

[http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/aomorimanabi-e\\_shogai.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/aomorimanabi-e_shogai.html)

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり<sup>おやがく</sup>親楽プログラム

編集・発行

青森県教育庁生涯学習課

青森市新町2丁目3-1

017-734-9890

平成30年3月発行