

ねらい

- 誰もが知っている早寝早起きの大切さ。でも、実際はなかなか思うとおりにはいきません。参加者同士が交流する中で、「寝かしつけるとき」や「起こすとき」の工夫をもち帰ってもらいましょう。
- 小さいうちに良質の眠りを身につけてあげることが、親からの大切なプレゼントであることを、再認識してもらいましょう。

時間	内容	主な活動	留意点
例： 60分 00:10	はじめのことば 3つの約束確認 アイスブレイク	<p>「みなさん、こんにちは。ご多用のところ参加いただきありがとうございます。今日は、“早寝早起き朝ごはん”について、考えてみたいと思います。司会の〇〇です。よろしくお願いします。」</p> <p>「この会は、ともに楽しく学び合い、みなさんで作り上げていくものです。誰もが『参加してよかった。』と思える会にするために、協力していただきたい3つの約束があります。」</p> <p>① 参加 「積極的に話し合いに参加しましょう。全員が参加できるように、協力をお願いします。」</p> <p>② 尊重 「お互いの意見や感じ方を尊重しましょう。他の参加者の意見を否定したり、自分の考えを押し付けたりしないようにしましょう。話したくないことは、パスしてもかまいません。」</p> <p>③ 守秘 「子育ての交流ですから、個人情報に関わる内容も出てきます。同じ時間を共有する者同士の信頼関係のうえで行われる交流です。決して口外しないようにしましょう。」</p> <p>「それでは、みなさん、少し緊張していらっしゃるようですので、心と体をほぐしリラックスしましょう。」</p> <p>紙芝居（お子さんも一緒に） 「これから『よふかしおにとはやねちゃん』の紙芝居の始まりです。・・・」</p>	<p>◇笑顔で親しみやすい言動に努めましょう。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があるとやわらかい雰囲気を演出し、話も弾みやすくなります。</p>  <p>◇会を成功させるために、学習を始める前に参加者全員で「3つの約束」を確認しましょう。</p> <p>◇一人が話し過ぎないように、時間配分を考えながら、全員に話す機会を回すようにしましょう。</p> <p>◇「相手の目を見てうなずきながら聞くとか、相槌を打ちながら聞くなどすると、話す人も嬉しいですね。」と具体的な聞き方を伝えると分かりやすいでしょう。</p> <p>◇子育て中の親として、家族に関わることも話題になりますが、自由に話してもらうためにも、信頼関係が大切であることを理解してもらいましょう。</p> <p>◇アイスブレイクとは、参加者の不安や緊張を氷にたとえ、その氷（不安や緊張）を溶かすという意味をもった活動です。</p> <p>◇紙芝居が終わったら、お子さんは教室に戻るよう、先生にお願いしておきましょう。</p> <p>◇資料編参照。紙芝居は、申請するとダウンロードできます。</p>
00:40	ワークショップ	<p>「それでは、緊張もほぐれたところで、お配りしたプリントの『こんなことありませんか』をそれぞれお読みください。読み終わりましたら、わが子の寝るとき、起きる時の様子を交流しますので、ワークシートに記入してみてください。」</p>	<p>◇「こんなことありませんか」については、詳細な説明はせずに、読んでいただくとうよいでしょう。</p>

	<p>※時間があれば、<ワーク2>について、次ページの方法もあります。</p>	<p>グループディスカッション <ワーク1> 「みなさん、今朝一番早起きだった方から順に、わが子の寝るとき、起きる時の様子をお話しして交流しましょう。」</p> <p>・遅くまでテレビを見ていてなかなか寝ない。 ・夕方寝てしまって、ご飯を食べないときもある。 ・ぐずぐずしていてなかなか起きない。 など</p> <p><ワーク2> 「みなさん、毎日お子さんのために奮闘していらっしゃる様子が伝わってきました。それでは、日頃お子さんを『寝かしつけるとき』または『起こすとき』に工夫していらっしゃることを交流しましょう。」</p> <p>『寝かしつけるとき』 ・背中をトントンする。 ・絵本を読んで、オルゴールをかける。 ・照明をだんだん暗くする。 など</p> <p>『起こすとき』 ・「おはよう」と言いながらハグをする。 ・カーテンを開けて朝日を入れる。 ・掛け布団をだんだんはいていく。 など</p>	<p>◇話し合いを進めるには、様々な方法があります。P10「6 取組を活発にする手法あれこれ」を参考にしてください。</p> <p>◇どんな話が出されているか、簡単にメモをとるとよいですね。話している方を見て、うなずきながら聞くようにしましょう。</p> <p>◇自由に家庭の様子を話せるように、進行役の方の、困っていることや悩んでいることを話すとよいでしょう。</p> <p>◇グループごとに交流する際、「自分にもできそう。」「よい方法だなあ。」などと思った意見は、ワークシートの「いいね!」の欄にメモを取るとよいことを、事前に伝えておきましょう。</p>
<p>00:10</p>	<p>ふりかえり</p> <p>おわりのことば</p>	<p>「いかがでしたか。いろいろな工夫が出されて、今日から生かせそうですね。」</p> <p>「私も、子どもがなかなか寝なかったり、朝起こすと機嫌が悪くなったりして、イライラすることがあって、どうしたらよいかわからないことがありましたが、今日みなさんの意見にもあったように接していたらよかったんだなあ、分かりました。」</p> <p>「子どものがんばりを認めるために、カレンダーの利用はいかがでしょう。資料にカレンダーがあります。書き入れたり、好きなシールを貼ったりして、励みにしてはどうでしょう。」</p> <p>「みなさん、今日参加されていかがでしたか。毎日、お子さんを目の前にして奮闘していらっしゃる皆様方にとって、少しでも気持ちが軽くなったり、何かヒントを得たりしていただけたならうれしいです。お話を伺っていて、本当にみなさんよくやっていたらいいなあと思いました。これから</p>	<p>◇出された意見をまとめたり、結論を出したりする必要はありません。自分自身、こんなヒントをもらったというように、同じ立場で話すとういでしょう。</p> <p>◇資料のページを読んで紹介してもよいですね。カレンダーを印刷して配るのもよいでしょう。</p> <p>◇最後は、参加者の日頃のがんばりを認めることのみとし、指示やアドバイスをすることは避けましょう。</p>

	<p>も、お困りのことがあれば、一人で悩まずにこのような機会を活用したり、参加された方同士情報交換したりしてくださいね。」</p>	
<p>時間がもっと取れるなら、こんな方法もありますよ</p>		
	<p><ワーク2> 「みなさん、毎日お子さんのために奮闘していらっしゃる様子が伝わってきました。それでは、日頃お子さんを『寝かしつけるとき』または『起こすとき』に工夫していらっしゃることを交流しますが、こんなことに気をつけているとか、こんなことをやったらうまくいったなどを、付箋に1つずつ書き出してみてください。寝かしつけるときは青色、起こすときは黄色に書いてくださいね。今、思いついたものでもかまいませんよ。」</p> <p>「それでは、画用紙に色分けして貼ってみましょう。そして、お互いの実践を交流しましょう。」</p>	<p>◇PI0「6 取組を活発にする手法あれこれ」の③「ブレインストーミング」参照。</p> <p>◇2色の付箋、画用紙を準備する。 ・寝かしつけるとき…青色 ・起こすとき…黄色</p> <p>◇「その方法いいですね。」「そんなやり方もあったのですね。」などと、ほめる声かけをするとよいですよ。</p>
<p>いくつかのグループがあれば、発表の時間をとりましょう</p>		
	<p>「さあ、それぞれのグループごとにどんな工夫が出されたか、発表してもらいましょう。」</p>	<p>◇付箋を貼って整理した資料を示しながら説明してもらうとよいでしょう。全員役割分担をして、発表するというのもグループの連帯感が強まります。</p>

