

◇ 子育て講座の案 「スキンシップの大切さ」 自立心 自制心

講演会型+子育てサロン型+在宅取組型

1. 視聴(10分)

・家庭教育について学ぶ動画「抱っこのすすめ」を視聴(表面①の中にあります)

うまく組み
合わせよう!

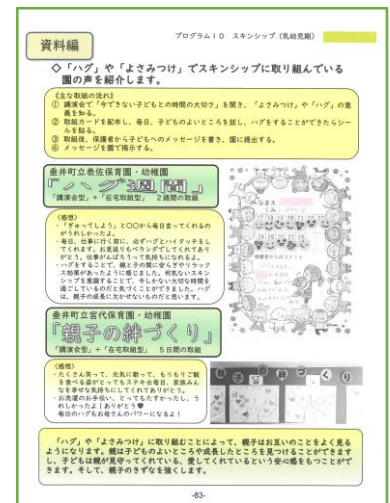
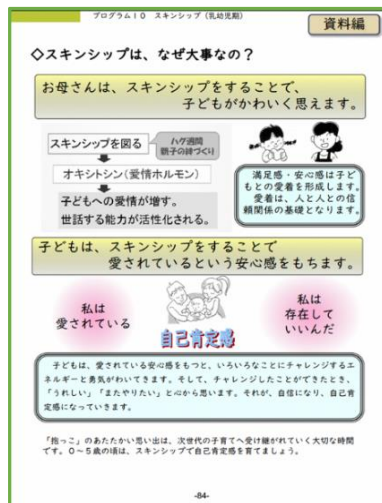
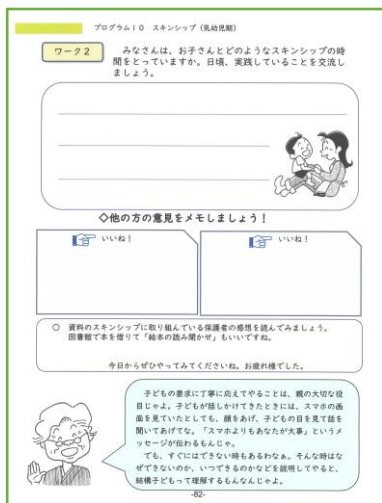


家庭教育について学ぶ動画

13 「抱っこのすすめ」

<https://youtu.be/bZ5MY8Za14U>

・家庭教育プログラム(乳幼児期編 みんなで子育てII 10. スキンシップ)の活用(表面②の中にあります)



2. 交流(10分)(表面②の中にあります)

Q 「無理なときに‘抱っこ’を求めてくるわが子への対応を出し合ってみましょう」「みなさんは、お子さんどのようなスキンシップの時間をとっていますか。日頃、実践していることを交流しましょう。」

3. 在宅取組(〇月〇日~〇月〇日)(表面③)

「話そう!語ろう!わが家の約束」運動のチラシを活用し、わが家のスキンシップ作戦に取り組もう!



① スキンシップに関わるめあてをつくろう!

・寝る前に、言葉かけをしながらハグをする

② 取組を記録しよう!(取組の見える化)

・できそうな、続けられそうな内容
・家庭の日(第3日曜日)や8のつく日の活用
・家族(お父さん・お母さんなど)の分担

③ 家族(わが子)の感想をまとめよう!

4. 在宅取組後の交流(わいわいサロン)

在宅取組から、学んだこと・気付いたことを交流しましょう!

* ルール 「比べない」「探らない」「強制しない」



岐阜県環境生活部環境生活政策課

みんなで家庭教育!

子育ての肯定感を高めよう!



家庭で子どもに教えたいことや、育みたい力など、家庭教育のヒントになる情報をお伝えします!!

仕事中心となりがちな生活の中で「わが子育てを見つめる機会をつくる」ことは重要です。できれば、仲間と「それが家庭教育学級です。」「少しお時間、いいですか。」「

1 見つめよう!

次のQについて、わが子育てを思い描いてみましょう。
「突然に問われると、なかなかすぐには答えられません。しかし、必ずあるはず。じっくり考えてみる時間こそが大切です。では、3分間、時間をとります。」

- ①わが子への願いは、何ですか。
- ②わが子育てで大切にしていることは何ですか。
- ③これからも大切にしていきたいことは何ですか。

このワークは、家庭教育学級の導入でよく使います。皆さんとても熱心に考えられます。そして、文字に表していかれます。少し紹介をしましょう。例えば、①については、「自分に正直でいてほしい」「誰にでも自分から元気よく挨拶のできる子になってほしい」「自分の家族を大切にしてほしい」。また②については、「怒ったままにしない」「子どもの意思をちゃんと聞く」「良いことをしたときは思いっきり褒める。悪いことをしたときは怒らず叱る」。そして③については、「自分自身が健康で心穏やかでいること」「家族で過ごす時間」「悩みや困ったことがあったときに、相談できる家族でいること」等々。皆さんは、どんなことを思い描かれましたか?仲間と交流してみるのも楽しいと思います。


2 リフレーミングすることの大切さ

リフレーミングとは、「物事を見る枠組み(フレーム)を変え、別の枠組み(リフレーム)で見直すこと」です。一生懸命になればなるほど、気が付かないうちに視野が狭くなり、ついついマイナスイキ思考に陥ってしまいます。子育てについても同じことがあります。

次の言葉を言い換えてみましょう。

◇見つけよう!みんなのステキなところ

例 すぐカッとなる ↓ 情熱的
①心配性 ↓ ②騒がしい ↓
③臆病 ↓



(リフレーミング)

もちろん、正解はありませんが、例えば ① ↓ 気が利く ② ↓ 明朗快活 ③ ↓ 控えめ等と言ひ換えられます。ぜひともリフレーミングしてみてください。きっと、気分が前向きになります。特に、コロナ禍である今、必要なことかもしれません。

3 わが子の変化に気づく、自分の変化に気づく幸せ

- ◇家庭教育のポイント
- ①自己肯定感を高める
- ②非認知能力を高める
- ③わが子の変化に気づく、自分の変化に気づく幸せ



私は、家庭教育のポイントは、3つだと考え、家庭教育学級等で話をしています。1つ目は、わが子の自己肯定感を高めること。良さを褒めることです。2つ目は、非認知能力を高めること。例えば、意欲的にお手伝いをする姿。妹や弟に声をかけながらお手伝いをする姿等々、数値では評価できないわが子の姿を認め褒めることです。3つ目は、少し難しい表現ですが、わが子の変化(成長)に気づいたことを自分の変化(成長)として捉え、幸福感につながることです。「多忙な中に、わが子の小さな頑張りを見つけ、声をかけることができた」「わが子のおおかげで、親として成長させてもらっている!」等々。親さん自身が、子育ての肯定感を高めてほしいのです。

【貴重なお時間、ありがとうございました。】

ときにはゆつくりとお茶を飲みながら、リフレーミングしながら、友達とおしゃべりしながら、わが子育て肯定感を高める時間をつくりましょう。きっと、わが子とわが子育てのステキなところが見つかると思います。

飛騨県事務所 振興防災課
家庭教育推進専門職 水口 栞

