

<「自分の親は将来の自分」期：「自分が親になるなんて」編-2>

対象(時間)：まもなく親になる人(100分程度)

妊娠期のカラダとココロ ～パートナーの理解と協力～

【ねらい】 妊娠期の女性の体と心の変化を理解し、男女の相互理解と支え合いの大切さを考える。

【準備物】 学習者：筆記用具

主催者：名札、ワークシート、アンケート用紙

時間	アクティビティの展開	留意点	備考
：	○名札付け(来た順に)	○全員が名札をつける。(ニックネーム可) ○男女混合が良いのか、男女別が良いのかは、あらかじめ決めておく。 ※妊婦さん対象の場合は、過激な運動は避け、気分が悪くなったときに休める場所を用意しておく。	※スケジュールを板書しておく。 ・机は講義形式
： (5分)	○ファシリテーター(学習支援者)自己紹介、主旨・ルール等説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は、予め了解を取る。(肖像権)	
： (10分)	アイスブレイク(雰囲気づくり) 「拍手でグループ」 ①リーダーが拍手を打った数的人数でグループになる、簡単なゲーム。 (「もしもし亀よ」など簡単な歌を歌い、参加者は歩き回りながら、途中で適当な回数を打ってもよい。) ②グループが出来なかった人は、自己紹介して次のリーダーになる。 ③グループ分け	○初対面の人同士の場合、自由に意見を出し合うためのウォーミングアップとする。 →必要に応じて、男女別グループに分ける。	・机を撤去 ・グループ数に応じて、机を配置
： (40分)	<エピソードを読んで、考えましょう> P2・3 ○段落ごとに区切って読む。 ○設問に記入 ○グループ内で意見交流 ※これを繰り返す	→参加者に音読してもらう。 →三つの約束(発言の平等、人の発言を肯定、秘密の保守)、ただし、言いたくないことは発表しなくてもよい。(パス有り) ※ファシリテーター(学習支援者)(女性でも男性でも)は、自分の体験談を交えてもよい。 ※会場の雰囲気により、参加者へのインタビューを交えてもよい。	
： (30分)	<考えましょう、出し合ひましょう> ○設問(P4上中)に記入 ○フリートークキング		
： (20分)	<学習を振り返りましょう>P4 ○ワークシートへの記入 ○グループごとに発表 ○ファシリテーターの話		
： (5分)	○終了・片付け ○アンケート記入	→参加者全員で行う。 →アンケート記入者から流れ解散	・現状復帰

<メモ>