

＜「過ぎてしまえば一番幸せ」期：「ヘトヘトでもニコリ」編－1＞

対象(時間)：0～2歳児の親(100分程度)

私の時間、子どもの時間 ～つくってますか？心のゆとり～

【ねらい】多忙な育児のなかで心にゆとりを持てるよう、上手な時間の使い方について考える。

【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

(必要に応じて模造紙、フェルトペン(裏写りのしないもの))

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。	※スケジュールを板書しておく。
：	○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)	・机は講義形式
：	アイスブレイク(雰囲気づくり) 「今朝のお目覚めは何時!？」 ①今朝の起床時間でチェーンづくり ②今朝起きた時間の早い順に円に並ぶ。その際、声を出さず、手振り身振りで他の人と会話を交わす。 ③並び終わったところで時間どおりに並ぶことができたか確かめながら自己紹介する。 ※最後、数グループに分ける。 ※時間があれば、ゲームの最後に「24時間自分だけの時間とお金があればしたいこと」を、一人ずつ簡単に発表する。	○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
：	＜記入しましょう＞ ○スケジュール表の記入(P2) ＜考えてみましょう＞ ○①～③について書き出してもらおう。	→難しければ、「昨日の私」を思い出してもらおう。 ※赤ちゃんのための時間に○、その他の家族のための時間に△、私の時間に◎をつけてもらってもよい。	
：	＜出し合いましょう＞ ○出し合いながら、MEMOに記入してもらおう。 ※模造紙に書き出してもよい。 OP3の2問に記入してもらおう。 ※時間があれば、グループごとに話し合いの内容を発表し、全員で意見交流をする。	○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) ○グループでお互いのタイムスケジュール表を見せ合い、話し合いをして、気付きをまとめる。 (例)・時間の使い方気づいた事は? ・自分が自由に使える時間はどのくらいありましたか? ・今後どんなふうに使ってみたいですか? ※時間や行動はプライバシーなので、見せ合う際に了解を取る。(表は見せ合わず、自分の気付きを発表してもらってもよい。)	
：	【参考までに】を読む。		
：	＜学習を振り返りましょう＞ ○ワークシートへの記入 ○ファシリテーターの話	※時間があれば☆、県民の声も読む。(県民の声は必ずしも「模範解答」ではなく、いろいろな意見があるということを示すためのもの)	
：	○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〉			