

NO. 7 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】多忙な育児の中で心にゆとりが持てるよう、上手な時間の使い方を考える。

【準備物】ファシリテーター: ワークシート

主催者: 名札 ホワイトボードとペン (なければマジックと模造紙) 鉛筆を多めに 裏紙(子ども用)

時間	アクティビティの展開例	留意点	備考
10:00	受付 名札をつける 子どもさんをボランティアさんをお願いする。	・全員が名札をつける。	スケジュールを板書
10:15 (5分) 10:05	挨拶 ファシリテーター 主旨・ルール説明	・発言しやすい雰囲気を作る。 ・守秘(この場で知った個人情報了他言しない) ・肯定(人の発言を否定しない) ・子どもさんの事はあまり気にしないことを話す。途中退席をされ戻った人には話しに入りやすいように助け合うことを願います。	写真撮影 了解?
10:20 (20分) 10:10	アイスブレイク ・2人組みでじゃんけん、負けたら手のひらを揉む。 ・誕生日チェーン(母親の誕生日) ・グループ分け(5人×3G) ・グループで自己紹介 ・自分の名前・子どもの名前・年齢・地区 1万円と半日の自由時間があれば何がしたい?	・和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ・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。	
10:40 (5分) 10:20	学習のねらいを読み主旨を確認する。 (記入しましょう)に記入する。	・誰かに読んでもらってもよい。 ・平凡な昨日であればそれを記入してもらおう。 ・良い悪いを人と比べるのではなくあくまで我が家の振り返りであることを確認する。	
10:45 (5分) 10:25	〈考えましょう〉に沿って記入する。 ○△●を記入。○→子どもの為 △→その他の家族の為 ●→自分の為 ①~③を考える。	・よく分からない場合は質問してもらおう。 ・○△●は複数重なっても可  ・子どもさんがそばにいて、筆記しにくい場合は、ポイントだけ簡単にメモ書きする程度でよい事を伝える。	
10:50 (35分) 10:35	〈グループで話し合う。〉 ・1日の流れを見せ合うかどうか確認を取る。感じたことだけ発表してもよい。 ① 時間の使い方気付いたこと ② 自分の時間はどの位ある? ③ 自分の時間を作るために工夫できることは? 上記の3つを話し合いグループで発表する。発表せず。	・守秘・肯定・言いたくないことは言わなくていい人のプライベートなことには配慮していく事を確認  ・子どもの様子によっては、グループの一人がメモ書き程度に記入し、グループ発表の時に、ファシリがホワイトボードに書き留める旨を伝える。  ・ホワイトボードに発表したことを書き込み、みんなまで共有する。	
11:25 (10分) 11:20	〈学習を振り返りましょう〉 ・資料やコラムを読みあう。  ・アンケート記入	・ファシリテーターが話題に沿って資料に目を通すよう促す。	