

Ⅲ-1 楽しく生活していますか？ ～遊びと学習～

対象：小学校低学年～中学年の子を持つ保護者  
時間：90分程度

ねらい	現代の子どもは学校の勉強だけでなく、低学年のうちから色々な習い事をしている子どもが多い。子どもの遊び・学習・習い事・睡眠時間等を振り返り、子どもの生活が更に充実したものになるよう生活を見直すきっかけとする。		
実施のポイント	○子どもの生活について目を向けることができたか。 ○子どもの一日の生活を見直すことができたか。		
事前の準備	○会場設営。(1グループ4～6名程度の机といす) ○ワークシートは、ワークごとに分割し配布できるとよい。 ○筆記用具		
時間	アクティビティの展開	展開のポイント	準備物
導入 15	ワークの主旨説明  アイスブレイク 1) グループ分け 2) 自己紹介	○参加者が、お互いに自由に子どもの生活について話すことができるように話し合いのグループ作りに配慮すると共に、話しやすい雰囲気づくりをする。 ○グループは年齢、性別等により、意見の出方などが違ってくるので留意する。意図を持たせたいときには、予め、グループ分けを行っておいても良い。簡単なゲームをやってその場の雰囲気を和らげるのも良い。 ○場を和らげ、話し合いがしやすい雰囲気を作る。 ○自己紹介では我が子の特徴を言うことにより、お互いがより親近感を持つことができる。	
話し合い 20	ワーク1 1) エピソードを読む。 2) 話し合いを行う。	○エピソードはファシリテーターが読み上げる。必要に応じて、個人やグループで読む。 ○グループで進行役を決めても良い。 ○意見が出にくい時は、順番に話してもらおうなど、話しやすいきっかけ作りをする。	ワークシート 筆記用具
書き込み 5 話し合い 15 合計 20	ワーク2 1) 自分が子どもの頃の生活について振り、簡単なメモをする。 2) メモをもとに話し合う。	○自分の子どもの頃について覚えている範囲でかまわないので簡単に書いてもらう。 ○イメージしにくい場合は、好きだった遊びや運動、習い事、家の中の役割などを提示する。 ○自分の子どもの頃と今の子どもの生活で変わってきているところに気づくように促す。	
書き込み 10 情報交換 15 合計 25	ワーク3 1) 子どもの生活をシートに記入する。 2) 情報交換をする。	○ワーク1の話し合いをもとに、自分の子どもの一週間の生活についてシートに書き込んでもらう。 ○書き込みを行うことで、子どもの一日の生活を改めて見直し、遊びや学習、習い事、睡眠時間、家の手伝い等について再確認できるようにする。 ○書き込んだ内容についてグループ内で情報交換を行う。 ○習い事をさせる、させないの視点で話し合うことがねらいではないことを確認する。	
ふりかえり 10	ワーク4 1) 今後、子どもの生活の中にどんな時間を持たせたいのか考え、書き込む。 2) グループ内で情報交換する。	○資料を参照して時間とゆとりについて考えてみる。 ○時間があればワークの3のシートに書き加えても良い。  ○時間があれば全体で共有し、まとめとする。	

Ⅲ-2 食事って大切だよ ～食育について考えよう～

対象：小学校低学年～中学年の子を持つ保護者  
時間：90分程度

ねらい	食生活は、私たちの心身の健康、心の健康と大変深い関わりがある。しかし、近年、食生活を取り巻く社会環境等の変化に伴い、栄養のバランスが崩れたり、食事の形態が変わってきたりと、様々な問題が生じてきている。そこで、毎日の食事の大切さについて考え、これまでの食生活を振り返るとともに、これからの食生活について改善していくための方向を見つける。		
実施のポイント	○毎日の食事の大切さに気づくことができたか。 ○今までの食生活をふり返り、改善しよう、より良くしようとする意識を持つことができたか。		
事前の準備	○会場設営（1グループ4～6名程度の机とイス） ○テキストの印刷（ワーク3まで、ワーク4、データに分けてそれぞれをA4版に印刷）		
時間	アクティビティの展開	展開のポイント	準備物
導入 15	アイスブレイク 1) 「フルーツバスケット」 ①いすを円形に並べ、参加者を座らせませす。 ②ファシリテーターが中央に立ち、参加者に共通するような事柄を言うので、あてはまる場合は、席を移動します。（あてはまらない場合は、座ったまま動かない。）  ③何回か繰り返し、全体の雰囲気緩和が和んだら終了とし、グループ分けをする。 2) 「自己紹介」	○参加者同士の雰囲気づくりとともに、参加者の「食」に関する実態を知りたいため、ファシリテーターが全て質問をする。 (質問の例) ・料理を作るのが得意だ。 ・今朝のメニューは、和食だった。 ・食事は、家族全員で食べることが多い。 ・最近1週間のうち、2回以上は外食をした。 ・子どもが食事の準備や後片づけを一緒にやっている。等 ○最後に席についた状態で、4～6人のグループに機械的に分けていく。 ○グループ内で話しやすくなるよう簡単に自己紹介をする。	
話し合い 20	ワーク1 エピソードを読む。 1) エピソードの中で、気になった言葉や心に残った言葉に線を引く。 2) 線を引いた箇所について、グループで話し合う。	○ファシリテーターが読み上げた後、各自でもう一度読んでもらう。 ○なぜ気になったのか、心に残ったのか、理由をつけて発表をしてもらう。 ○それぞれが感じていることを、十分に話し合う時間を確保する。	赤ボール 色鉛筆
書き込み 5 話し合い 20 共有 5 合計 30	ワーク2 グラフから考える。 1) グラフを見て、気づいたことを付箋紙に書き込む。 2) 付箋をもとに、グループで話し合う。 ・はじめに誰か一人が、「わたしが気づいたことは、○○です。」と言いながら、グループの中央に付箋を出す。 ・同じ意見の人は、最初の人付箋に自分の付箋を重ねていく。 ・同じ意見の人がいなくなったら、隣の人が別の付箋を、グループの中央に出す。 3) 必要に応じて、グループで出された意見を発表し、全体で共有する。	○グラフのデータは、全てではなく、グループでどれか1つ程度を選んで話し合う。 ○1枚につき、短い言葉でキーワード的に書くことを知らせる。 ○このとき、自由に意見を言いながら作業をする。 ○共通の意見は、まとめて分類する。 ○付箋を元にグループで自由に話し合い、情報交換をする。  ○分類されたもの（共通意見）を中心に発表する。	付箋紙
情報交換 15 書き込み 10 合計 25	ワーク3 家庭の食事について話し合う。 1) それぞれの家庭の食事について情報交換をする。  ワーク4 「我が家の食育3ヶ条」作り 1) これまでのワークをもとに「我が家の食育3ヶ条」を作る。 2) グループの中で交換し、吹き出しの中には、相手への応援メッセージを書き込む。	○個人的な話なので話したくない場合は無理に話さなくて良いことを伝える。 ○ワーク2で分類されたものをテーマに話し合っても良い。  ○時間があれば、グループ内で発表し合う。  ○「食育」は、様々な視点で取り組むことが、大切であることに気づかせ、まとめとする。	ワークシート