

我が子は思春期真っ只中！～思春期の子育ては戸惑いや悩みの連続です～

## はじめに (5分)



### ◆講座の約束を確認しあう。

「参加するにあたって心がけてほしい3つのお約束をお話します。」

「尊重」…批判しないように、互いの考えや感じ方を尊重しましょう。

「参加」…積極的に参加しましょう。意見を真剣に聞くことも参加です。

「守秘」…ここで知ったプライバシーに関する情報の取り扱いには注意しましょう。

### ◆場の雰囲気なごますウォーミングアップ（「グーパー」、「後出しじゃんけん」、「すてきな笑顔で」など）を実施する。

「ちょっとウォーミングアップをしましょう。まずは右手をパーにして前に出します。左手はグーにしておなかにおきます。私の「ハイ」と言う合図で、手を入れ替えます。前の手はいつもパーで、おなかの手はいつもグーです。では、やってみましょう。慣れてきましたね。次は、前はグー、おなかはパーでやってみましょう。」

## ワーク1 自己紹介 (10分)



### ◆グループ内で順番を決めて自己紹介する。

「まずは、グループ内で誕生日を言い合い、誕生日の早い人から順番（1月1日～）に、お子さんのクラスと自分の名前、そして自分自身の高校時代の思い出を付け加えてお話をします。一人あたり2分以内で話しましょう。 ※「何年生まれかは聞きません。」と付け加えます。」

## ワーク2

### 気になっていること について話し合う (10分)



### ◆グループで子どもの気になっていること等を自由に話し合う。

「ワークシートを見てください。こんな場面はありませんか。これから、各グループごとに、子どものことについて最近気になっていることや悩み、不安等を自由に話していただきます。みなさん平等に発表できるよう心がけてください。それでは、〇〇分までたっぷりとはいきませんが話し合ってください。」

「ありがとうございました。どなたか発表してくださる方はいませんか。」「ありがとうございました。」

## ワーク3 資料を読む (5分)

※印はP3の資料「思春期とは、こんな時期です！」を活用します。



### ◆資料を読み、高校生の悩みや不安について理解を深める。

「思春期の子ども心の心の変化には、どのような特徴が見られるのでしょうか。資料をもとに確認してみましょう。」

## ワーク4

### 親の心構えづくり (15分)



### ◆グループ内で親の心構えを考え、全体で共有する。

「親として、大人として、子どもたちに関わる上で心がけたいことを付箋紙に記入してください。付箋紙はのりがついていない面に短い言葉で書いてください。3分時間をとりますので各自、できるだけたくさん書き出してください。」「終わりにしてください。グループ内で出された考えをグループごとに〇箇条にまとめていただき、最後に発表してもらいます。どうぞよろしくお願ひします。」「〇〇班から発表してください。」

## ふりかえり

(5分)



### ◆グループ内でふりかえり、全体でわかちあう。

「今日のワークをとおしてどのようなことを感じましたか。グループ内で一言ずつ話してみよう。どなたか全体の前で話してくださる方はいませんか。〇〇さん、よろしくお願ひします。」

「みなさん、本日の学習で気づかれたことについて、今後実践していただければ幸いです。御協力ありがとうございました。それでは、最初に、がんばった自分に拍手！次に、一緒に活動してがんばったあなたに拍手！最後に、今日、仲間になったみんなの幸せを願って拍手！」

・・・「みなさん、おつかれさまでした」