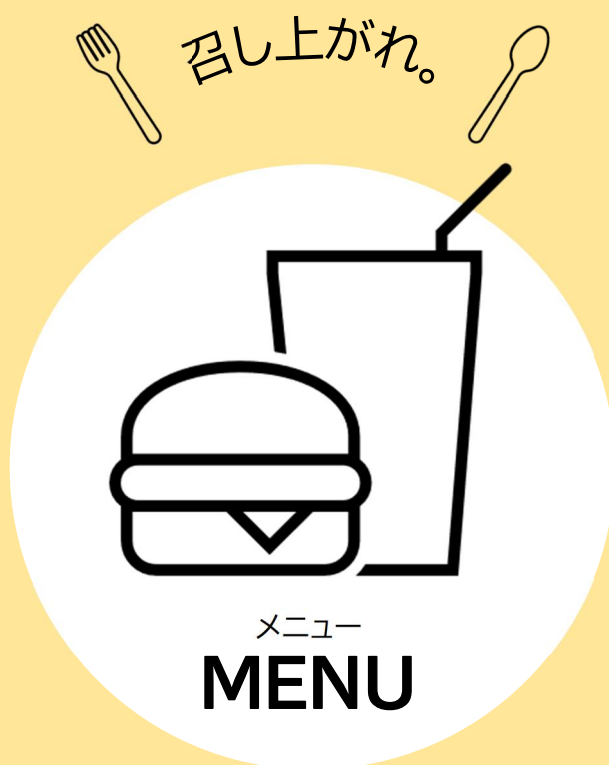


令和6(2024)年度下都賀地区  
家庭教育支援プログラム指導者フォローアップ研修  
兼 家庭教育支援者及び家庭教育支援行政担当者研修会

# Smile Restaurant

親子の笑顔を応援する親子参加型のプログラム集です。



親子が **思いっきり笑顔** になれる  
厳選アクティビティを取り揃えました

Appetizer(前菜)「アイスブレイク」、Main Dish(メインディッシュ)  
「メインアクティビティ」、Dessert(デザート)「振り返り」の3つの部門  
からお好きなアクティビティをお好きなだけチョイスして、オリジナルの  
コース料理を組み立ててください。



↑ ご注文  
(ダウンロード)  
はこちらから

下都賀教育事務所ふれあい学習課



アペタイザー

# APPETIZERS(前菜)

アイスブレイクで心ほぐし

場を和まし、参加者の主体的な活動を促進する、当店おすすめのアイスブレイクメニューです。



## In Pairs(親子で、二人組で)

パチントントン	✳️	親子(ペア)で向かい合わせになり、リズムに乗って手をたたき合います。簡単に笑顔になれますよ。	7 ページ
パチントントン セット	✳️	パチントントンに肩たたきをプラス。笑顔になれた上に、肩もほぐれるんです～～。	8 ページ
ジャンケン5(ファイブ)	✳️	気の合う親子(ペア)ですか？互いが同時に1本～5本の指を出し合って確かめてみましょう。	8 ページ
タコかタイのカルパッチョ	✳️	タコとタイ、どちらが早く動けるでしょう？逃げ遅れた方はカルパッチョにされてしまいます。	9 ページ
あしのひらき	✳️	鮮度抜群の“あし”をふんだんに使った、ボリューム満点のプログラム。あなたはどこまで耐えられる？	9 ページ



## In a Group(グループで)

セレクト3	✳️	当店で人気の10テーマの中から、好きなテーマを自由に3つ選んで自己紹介することができます。	10 ページ
しゃべり放題	✳️	気まぐれに出されたテーマに合わせて、親子がそれぞれを思っていることを勝手に紹介しちゃいます。	10 ページ
PON PON ポップコーン	✳️	ポップコーンがポンポンとはじけるのを見ると自然と笑顔に。そんな様子をレクにしてみました。	11 ページ



## With Everyone(みんなで)

ジャンケン列車ウェーブ風味	✳️	あら不思議。いつものジャンケン列車と違う！ジャンケンに勝っても負けてもうれしくなっちゃいます。	12 ページ
ギュギュツとしぼりたて ほっこりにっこりサークル	✳️	手をつないで大きな輪になります。そして順番にギュツと手を握っていくといつの間にかにっこり。	13 ページ



メインディッシュ

# MAIN DISH(主菜)

親子でふれあう メインアクティビティ

ひと品ひと品、手間暇かけて仕上げました。そのままでも、組み合わせても、パパッと手軽に楽しく活動できるプログラムをたくさんご用意しました。



## Recreation

主にレクリエーションを中心としたメニュー



### Mera Mera (メラメラ勝負系)

ギュツとサンド	✿	ふんわりとした背中と背中で風船をサンドしました。親子で体を密着させて風船を運ぶリレーです。	14 ページ
デリバリー型風船フライ	✿	フワフワ、かる～い風船を、そーっとうちわであおいじゃいます。親子の息をピタッと合わせましょう。	15 ページ
ティッシュフライ	✿	ティッシュペーパーをうちわでパシッとあげちゃいます。床に落とさず何秒浮かせていられるかな？	15 ページ
ピンポン焼き一丁！	✿	机やテーブルの上で大胆にワンバウンド。ピンポン球をカップにインして点数を競います。	16 ページ
手延ベソーマン	✿	厳選された国産新聞紙を、ちぎりながら手延べして、どれだけ長～くできるか勝負です。	16 ページ
ワードビュッフェ	✿	特に厳選され、指定された言葉を、国産新聞紙の中から親子で探し放題です。	17 ページ
新聞ミルフィーユ ～親子の絆を添えて～	✿	うすく延ばした新聞紙と新聞紙の間に、親子の絆をはさみながら何層にも仕立てていきます。	17 ページ



### Wai Wai (わいわい盛り上がり系)

なんでもバスケット 親子味	✿	いろんな家族とワイワイ盛り上がる何でも入ったバスケットです。親子の笑顔がはじけます。	18 ページ
「コレデーショ」セット	✿	親子の「これでしょ！」がセットになったら、もれなくポイントゲット！相手との相性は一体…。	19 ページ
30数えてできあがり！	✿	贅沢にも1から30のカードを一面に広げてしまいます。それをどれだけ早くタッチできるか競います。	19 ページ



# Creation

主に親子一緒に創作を楽しむメニュー



## Crafts (簡単クラフト、工作系)

モザイクアート	✿	カラフルなモザイクアートはいかがですか？5色の折り紙を使ってちぎり絵を楽しみます。	20 ページ
絵手紙 和風仕立て	✿	深い味わいの絵手紙を描いた上に、贅沢にも親子がそれぞれにメッセージをちりばめます。	20 ページ
アイスの棒で作る フォトフレーム	✿	身近で手軽な材料を使って、思い出の写真をギュッとフレーム内に詰め込みます。	21 ページ
ご注文は糸電話で	✿	デジタル、AI、etc.そんなことに頼らなくても素直な思いは、手作りの電話一つで伝わりますよ。	22 ページ
厚切りブンブン	✿	肉厚だけどジューシーはほぼない、鮮度と強度が抜群の自家製のブンブンごまを作ります。	23 ページ
ふわふわほうきミニ	✿	本格ふわふわのミニサイズのほうきを、お手軽に、おしゃれにアクリル毛糸で作っちゃいます。	24 ページ
手作りデコレーションリース	✿	お子さんも大喜び！オールシーズン楽しく制作できる大人気のリースです。	25 ページ
パタンパタンアンド...	✿	採れ立て、塗り立ての、親子の手形をパタン。押された手形をよく見ると何かに見えてきませんか？	25 ページ



## Cooking (簡単お料理系)

段々おにぎり	✿	いつものおにぎりの具材で、親子で楽しく簡単調理！ついでに親子の笑顔も重ねちゃおう。	26 ページ
フライパンホットサンド ～手作りマヨネーズを添えて～	✿	カフェで食べるようなホットサンドが、親子一緒に、簡単にフライパンで作れちゃいます。	27 ページ
ポリ袋でちょー簡単 モミモミ蒸しパン	✿	最小限の器具や材料で、簡単に蒸しパンが作れちゃいます。災害時などにも役立つメニューです。	28 ページ
包丁使わずちょー簡単 ニコニコトマトスープ	✿	包丁なしで、熱々のトマトスープが作れちゃいます。ポリ袋で作るから片付けも簡単です。	29 ページ



## Others

親子一緒に楽しむことができるその他のメニュー

親子で巡る 読み聞かせ三昧	✿	屋台村でお店を選ぶ感覚で、聞きたいお話が聞けるお部屋を親子で自由に選んで楽しく巡ります。	30 ページ
------------------	---	--	-----------



## デザート DESSERT

ふりかえり ～楽しかったを幸せに～

親子が笑顔で活動すると、ほっこりとした気持ちになりますね。そんな「楽しかった～」という気持ちを、親だからこそ味わえる「幸せだな～」という気持ちでふんわり包み込む、特選ふりかえりメニューを多数紹介します。



### Parent and Child (親子で一緒にふりかえり)

- |                             |   |   |           |
|-----------------------------|---|---|-----------|
| ほっと おしゃべり                   | ✿ | 一緒に活動をして楽しかったこと、すごいと感じたところなど、親子でゆっくり語りホッと合います。  | 31<br>ページ |
| ほっこり カード                    | ✿ | 一緒に活動して味わったほっこりとした気持ちをメッセージにしてカードに書き、交換し合います。   | 31<br>ページ |
| にっこり スナップ                   | ✿ | 活動後のにっこりした親子の表情を写真にパシャリ！楽しかった今日が、かけがえのない思い出に。   | 32<br>ページ |
| ミュージックカフェ<br>～子どもたちの思いをのせて～ | ✿ | 講座の最後に子どもたちによる歌のサプライズプレゼント。                     | 32<br>ページ |
| ぽかぽか読み聞かせ<br>～家族の愛を感じながら～   | ✿ | 「この子の親でよかった」「この家族のもとに生まれてよかった」そんな気持ちになる本を読み聞かせ。 | 33<br>ページ |
| ありがとうレター<br>～感謝の気持ちを添えて～    | ✿ | 講座の最後に子どもたちからお手紙をサプライズプレゼント。                    | 34<br>ページ |



### With Other Parents (参加した保護者同士でふりかえり)

- |                               |   |  |           |
|-------------------------------|---|--|-----------|
| 熱々！ 私のキモチ<br>～ほくほくトークバージョン～   | ✿ | 一緒に活動した子どもについて、熱々の今の気持ちを保護者同士でホクホクと語り合います。       | 35<br>ページ |
| 熱々！ 私のキモチセット<br>～しっとりお手紙を添えて～ | ✿ | 「熱々！ 私のキモチ」に、素直な気持ちをしっかりと手紙に書き留める、ボリューム満点のセットです。 | 35<br>ページ |
| 今こそ聴きたい名曲たち                   | ✿ | 親でよかった…。そうしみじみ感じることができる名曲をじっくり鑑賞します。             | 36<br>ページ |
| 実録！ 体験エピソード                   | ✿ | 子育ての先輩としてファシリテーターの体験談を伝えて、子育て奮闘中の保護者を応援しちゃう。     | 36<br>ページ |
| 今こそ共感できる親子のストーリー              | ✿ | あるがままの子どもを愛せる幸せ。気付いているようでなかなか気付くことができませんね…。      | 37<br>ページ |
| こんなに大きくなりました                  | ✿ | こんなに大きくなっていったんだ…。日常では気付かなかった子どもの成長をスライドから感じます。   | 37<br>ページ |

# MEMO

いただきます。



レシピ  
**RECIPES**

各アクティビティの説明書

参加した人がにっこりする、当店自慢のアクティビティレシピを皆様にこっそり紹介しちゃいます。活動場所や参加者数に応じてお好きなものを選んでください。組合せも自由自在です。



# Recipes APPETIZERS

アイスブレイクのレシピです



In Pairs(親子で、二人組で)

## パチントン



3分

#ペアで

#体を動かす



活動場所 どこでも可

準備物(2人分)

★笑顔

適量

その他特に必要なし

### 進め方

- 1 親子(ペア、2人組)で向き合います。
- 2 ファシリテーターの「そ~れ」のかけ声に合わせて、自分の胸の前で両手を 1 回“パチン”とたたき、そのリズムで向かい合っている相手の手のひらと自分の手のひらを 1 回“トン”と合わせます。
- 3 手のひらと手のひらを合わせられたら、リズムを崩さずに自分の胸の前でまた両手を 1 回だけ“パチン”とたたき、今度は相手の手のひらと 2 回“トン、トン”と合わせます。
- 4 同様に、“パチン(1 回)”“トン、トン、トン(3 回)”…と“トントン”を 5 回まで増やし、5 回までできたら、その後は“トントン”を 1 回まで減らしていきます。この時★の笑顔をよく混ぜ混ぜすると楽しいです。
- 5 “トン”を1回、2回…5 回、4 回…1 回まで失敗せずに続けることができれば、2 人で「イェーイ！」とハイタッチをします。

### コツ・ポイント

- ・見本を見せる時にわざと失敗して笑ってみるなど、失敗を楽しむ雰囲気大切にしてください。
- ・よくアイコンタクトをとりながら、2人の心とリズムを合わせること。
- ・笑顔は適宜追加すると楽しさが UP します。失敗した時こそ多めに追加しましょう。
- ・前後左右の親子(ペア)とぶつからないように、適切な距離をとるように呼び掛けるようにしましょう。



## パチントン セット

(味自慢 肩トントンがつきます)



5分

#ふれあい UP

#体を動かす



### セットメニュー

活動場所 どこでも可

準備物(2人分)

★笑顔

多め

その他特に必要なし

#### 進め方

- 1 パチントンを親子(ペア、2人組)で楽しんだら、親子(ペア、2人組)でジャンケンをして、勝った方が背中を向けます。
- 2 負けた方は、ファシリテーターの「そ〜れ」のかけ声に合わせて、自分の胸の前で両手を1回“パチン”とたたき、そのリズムで相手の肩をやさしく“トン”とたたきます。
- 3 あとはパチントンと同じように、“肩トントン”を2回、3回…5回、4回…1回と続けます。“肩トントン”が1回まで終わったら、たたいてもらっていた方が「ありがとう」と言います。
- 4 “肩トントン”をする人とされる人を交代して、もう一度楽しみましょう。

#### コツ・ポイント

- ・相手に“気持ちいいなあ”って思ってもらえるような強さで“肩トントン”するとよいでしょう。
- ・まだ前菜です。「もっとやりたいなあ」と思っている位がちょうどよいと思います。

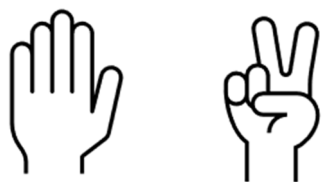
## ジャンケン5(ファイブ)



3分

#座ったままでも

#ジャンケン



活動場所 どこでも可

準備物

ストップウォッチ

1個

#### 進め方

- 1 親子(ペア、2人組)で向かい合い、「ジャンケン、ファイブ。」と言いながら、それぞれの片方の手の指を0本~5本出します。
- 2 2人が出した指の数の合計が5本になった時だけ、「イエ〜イ!」とハイタッチをします。
- 3 制限時間は30秒です。制限時間内なら何回ジャンケンしても O.K.です。30秒間に何回ハイタッチができたかを数え、一番多くできたペアが勝ちです。

#### コツ・ポイント

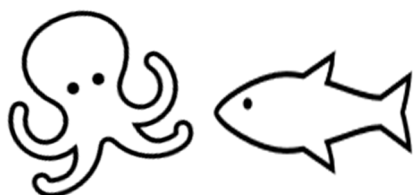
- ・全体で「〇回以上できたペアは?」と聞いて1番多くそろった親子(ペア)を紹介するといいいでしょう。
- ・2回続けて同じ本数の指を出さないルールを追加するとさらに楽しくなるかもしれませんね。

## タコとタイのカルパッチョ

🕒 5分

#親子対戦型

#負けても気持ちいい



活動場所 どこでも可

準備物

優しさ 少々

その他特に必要なし

### 進め方

- 1 親子(ペア)で向かい合わせになり、それぞれの左手の手のひらを合わせます。そして、ジャンケンをして、勝った方が「タコ」、負けた方が「タイ」になります。
- 2 ファシリテーターが、「た・た・た・た…タコ!」と言ったら、「タコ」役が右手で「タイ」役の左手の甲をたたきます。この時、「タイ」役は、右手の手のひらで左手の手の甲をガードします。  
※「た・た・た・た…タイ!」と言った場合は、「タイ」役がたたく役になります。
- 3 相手の手の甲をたたくことができたなら、「カルパッチョ。カルパッチョ。」と言いながら、たたけた相手の手の甲を優しくなでなでしてあげましょう。  
※間違っって攻撃側の手の甲をたたいた時も、「カルパッチョ。」となでなでしましょうね。
- 4 「タコス」、「タイヤ」etc.など、フェイントの言葉を入れてもおもしろいですね。

### コツ・ポイント

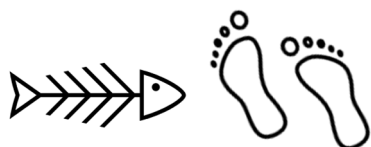
・たたかれてしまった(負けてしまった)人も、優しくなでてもらえるので、笑顔になれます。

## あしのひらき

🕒 3分

#親子対戦型

#ジャンケン



活動場所 どこでも可(障害物がない所)

準備物

ストップウォッチ 1個

### 進め方

- 1 親子で向かい合っ、お互い“気を付け”の姿勢になります。
- 2 ジャンケンをします。負けた方は、どちらか鮮度がよい方の足を1足分程度外に開きます。
- 3 制限時間2分の間、“ジャンケン→負けた方が足を開く”を繰り返します。先に床に手をつけてしまったり、お尻をついてしまったりした方が負けです。  
※どちらかが負けてしまっても、時間が余っていれば2回戦、3回戦…と続けてください。

### コツ・ポイント

- ・尻餅をついた時に隣の人や硬い物などにぶつからない場所で行うとよいでしょう。
- ・鮮度は抜群でも、無理して開きすぎて、けがなどをしないように伝えましょう。



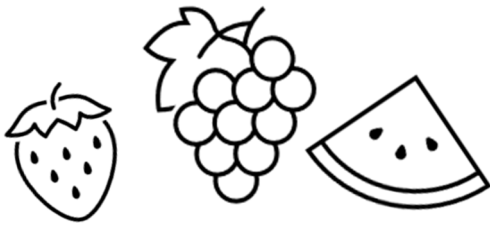
## セレクト3



5分～

#6～10人で

#自己紹介、親子紹介



活動場所 どこでも可

準備物

お題セレクトシート(39 ページをコピー)

人数分

ストップウォッチ

1個

### 進め方

- 1 配られたお題セレクトシートの中から、グループのみなさんに伝えたい3つのお題を自分で選びます。
- 2 自分の名前の他に選んだ3つのお題の回答をプラスして、順番に自己紹介を行っていきます。自己紹介の時間は、みんなで5分にしたり、1人30秒に制限したり、1グループの人数に応じて調整してください。

### コツ・ポイント

・普通に名前を紹介するだけだとちょっと物足りない…。でも、他に何を紹介してもらえばいいか迷ってしまう…。そんな時、お題セレクトシートがあれば、参加者がそこから話したいことを自由に選んでくれるので簡単、安心です。

## しゃべり放題



5分～

#6～10人で

#自己紹介、親子紹介



活動場所 どこでも可

準備物

しゃべり放題してもらうテーマくじ

適宜

ストップウォッチ

1個

### 進め方

- 1 くじ引きで出されたテーマにそって(この時、いくつか示してもよい)、親は子どものことを、子どもは親のことを、グループのみなさんに紹介し合います。
- 2 親子はそれぞれのことについて、知っていることや普段から思っていることなどをもとに、自由に、30秒間しゃべりたい放題紹介します。  
(例)「お母さんの名前は、栃木花子です。お母さんの好きな食べ物は、焼き芋です。お母さんの特技は、料理です。とても美味しいです。」
- 3 勝手にしゃべり放題した内容が合っていたかどうか確認し合うとおもしろいです。

### コツ・ポイント

・テーマくじの内容設定は誰もが楽しくしゃべれて、勝手にしゃべられても、それが間違っていたとしても嫌な気持ちにならないものが多いでしょう。(例)好きな食べ物、特技、好きなテレビ番組など

# PON PON ポップコーン



5分

#6~10人で

#跳ねる

#走る

#他の家族とも交流



活動場所 障害物のない広い部屋、体育館

準備物

特に必要なし

## 進め方

- 1 3組~5組の親子(ペア)でグループをつくります。
- 2 グループになったら円になり、メンバーの顔が見えるように全員内側を向きます。この時、親子が隣同士ではなくても O.K.です。
- 3 ファシリテーターが手拍子をしながら「♪ポン、ポン、ポップコーン(リズムカルに)♪」とかけ声をかけます。参加者は、そのかけ声が続いて、円の内側を向いたままその場で手拍子をして、「♪ポン、ポン、ポップコーン♪ ♪ポン、ポン、ポップコーン♪」と歌いながら跳びはねます。
- 4 「♪ポン、ポン、ポップコーン♪」を2回歌ったら、参加者は大きな声で「はじけた~!」と言い、大きくジャンプしながら右か左のどちらかを向きます。
- 5 その時、隣の人と向き合うことができたなら、「イエーイ!」とハイタッチをします。向き合うことができなかったら、「あれ~~~~っ」と言いながら、同じ円(グループ内)の別の場所に移動します。
- 6 設定した時間内に何回か行い、何回ハイタッチができたか競います。逆に何回移動したかを聞いてみてもおもしろいです。

## コツ・ポイント

- ・ハイタッチできなかった人も「あれ~~~~っ」と言いながら移動することで、楽しい気持ちになれますし、隣になる人も同時に変えることができます。
- ・「PON PON ポップコーン」を始める前に、自己紹介系のアイスブレイクを入れるといいでしょう。



## ジャンケン列車 ウェーブ風味



5分

#みんな

#大人数でも対応可

#ジャンケン



活動場所 障害物のない広い部屋、体育館

### 準備物

お気に入りの音楽(リズムカルなもの) 1曲

音楽を再生する機器(CD ラジカセ、スマホ等) 1つ

### 進め方

- 1 最初は、親子(ペア)で向かい合ってジャンケンをします。
- 2 勝った人は、両手を体の左側から右側に大きな円を描くように回しながら、「勝ったぞ～～！」と言って、後ろを振り向きませす。  
負けた人は、勝った人の肩に手をのせてつながります。
- 3 全ての親子(ペア)がつながったら、ファシリテーターはお気に入りの音楽スタート♪  
親子(ペア)はつながった列車になって、部屋の中を自由に歩き回ります。  
タイミングをみて、音楽を止めます。
- 4 音楽が止まったら、出会った、又は、近くの親子(ペア)と先頭の人同士がジャンケンをします。  
※組数が奇数の場合、ジャンケンできない組ができてしまいますが、次のチャンスまで一休みしていてもらうよう声をかけましょう。
- 5 ジャンケンをして勝った人は、先ほどと同じように両手を体の左側から右側に大きな円を描くように回しながら、「勝ったぞ～～！」と言って、後ろを振り向きませす。  
勝った人の後ろにつながっていた人は、それに合わせて両手を体の左側から右側に大きな円を描くように回しながら、「わ～～～！」と言って、ウェーブしながら、後ろを振り向きませす。  
※4人、8人と増えていったら、同様に勝った人から順に後ろに振り返っていきます。  
負けてしまった親子(ペア)は振り向いた親子(ペア)の後ろにつながります。
- 6 ファシリテーターは再び音楽スタート♪  
先ほど負けてしまった人が先頭になって、音楽が止まるまで部屋の中を自由に歩きます。
- 7 列車が1列になるまで(参加者全員がつながるまで)繰り返します。

### コツ・ポイント

- ・一度負けてしまうと先頭になることができない通常のジャンケン列車と違い、負けてしまっても先頭になってジャンケンをすることができるかもしれません。
- ・ひょっとすると1回もジャンケンで勝てなかった人が、最後は列車の先頭になっているということがあるかもしれません。
- ・音楽は少し大きめにかけるとよいでしょう。盛り上がっていると止まったことに気付かないかもしれませんので。
- ・音楽のスタート、ストップに合わせず、自由に行ってもらおうパターンもあります。こちらは、長い列車が負けて、短い列車の後ろにつながるといった面白さがあります。

## ギュギュツとしぼりたて ほっこりにっこりサークル

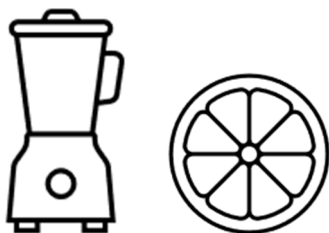


2分

#みんなで

#大人数でも対応可

#手をつなぐ



活動場所 障害物のない広い部屋、体育館

準備物

ストップウォッチ

1個

### 進め方

- 1 参加者全員が手をつないで一つのサークルをつくり、内側を向きます。  
※「ジャンケン列車 ウェーブ風味」や「バースデーサークル」などの後に実施すると、スムーズに行うことができます。
- 2 ファシリテーターは、サークルのどこかに入れてもらい、スタートの合図を出したり、何秒だったか計測したりできるようにします。
- 3 ファシリテーターは左手をギュツと握り、左隣の人にスタートの合図を送ります。  
その時、右手に持っているストップウォッチでタイムを計測し始めます。  
※いつスタートしたのか、他の人に分からないようにするといいいでしょう。  
※スタートの合図を出してしばらくしたら、左手を離してストップウォッチを持ち替え、右手を右隣の人とつなぎます。
- 4 ファシリテーターに握られた人は、隣の手をギュツと握ります。  
隣の人も握られたら、その隣の人をギュツとします。そして…、最後の人(ゴール)まで続けていきます。  
ゴールの人がファシリテーターの手を握ったら、タイム計測終了です。  
みなさんに何秒だったかを伝えましょう。
- 5 2～3回繰り返してみると楽しいですよ。  
その時、ファシリテーターは場所を変えずに行ってもいいですし、違う人と人の間に移動して行ってみるのもおもしろいかもしれません。

### コツ・ポイント

- ・ギュツと握ったり握られたりするたびに、たくさんの笑顔が見られることでしょう。
- ・ほっこりとした気持ちになれるように、あまり強く握りすぎて、「痛っ!」とならないよう優しく握るよ  
うに呼び掛けましょう。



# Recipes MAIN DISH

メインアクティビティのレシピです



## Recreation

主にレクリエーションを中心としたメニュー



### Mera Mera (メラメラ勝負系)

#### ギョツとサンド



10分

#親子で密着

#グループ対抗



活動場所 体育館、多目的室等

準備物

風船

グループ数+予備

カラーコーン

グループ数

#### 進め方

- 1 5組程度の親子(ペア)で、1グループ10人程度でチームをつくります。
- 2 スタートラインを決めます。スタートラインから等距離の少し離れた場所にカラーコーンをグループと同じ数設置します。
- 3 各チーム、どの親子からスタートするか順番を話し合ってから決めます。
- 4 親子(ペア)で、背中と背中の間に風船をはさみ、風船を落とさないようにカラーコーンをぐるっと回ってスタート地点まで戻ってきます。途中で風船を落としてしまったら、その場所まで戻りはさみ直してから再スタートします。
- 5 スタート地点まで戻ってきたら、次の親子(ペア)の背中に風船をはさんであげます。風船をはさんでもらったら次の親子(ペア)はスタートします。
- 6 最後の親子(ペア)までリレーして、一番早くゴールしたチームが勝ちとなります。

#### コツ・ポイント

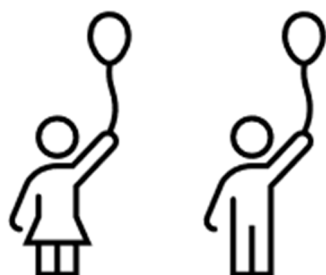
- ・高学年になると、親子が体と体をふれあうコミュニケーションの機会は少なくなってしまうがちです。けれど、今回のようなレクを行えば普段なかなかできない体のふれあいを通じたコミュニケーションが恥ずかしくなく(少し照れちゃうかも)行えるでしょう。
- ・風船をお腹ではさんだり、顔と顔ではさんだりするなど、風船のサンドの仕方を変えるのもおもしろいです。

## デリバリー型風船フライ

🕒 10分

#親子で協力

#グループ対抗



活動場所 体育館、多目的室等

### 準備物

風船	グループ数+予備
うちわ	グループ数×2本
カラーコーン	グループ数

### 進め方

- 1 5組程度の親子(ペア)で、1グループ10人程度でチームをつくります。
- 2 スタートラインを決めます。スタートラインから等距離の少し離れた場所にカラーコーンをグループと同じ数設置します。
- 3 各チーム、どの親子からスタートするか順番を話し合って決めます。
- 4 親子(ペア)で、うちわを1本ずつ持ち、スタート地点に並びます。風船を軽く投げ上げ、風船が床に落ちないようにうちわであおぎながら、にカラーコーンをぐるっと回ってスタート地点まで戻ってきます。途中で風船を落としてしまったら、その場所から再スタートします。
- 5 スタート地点まで戻ってきたら、次の親子(ペア)の背中に風船を渡し、最後の親子(ペア)までリレーして、一番早くゴールしたチームが勝ちとなります。

### コツ・ポイント

・低学年の場合は、親子で新聞紙を広げ、その上に風船を乗せてリレーするのもいいですね。

## ティッシュフライ

🕒 10分

#親子で協力

#親子対抗



活動場所 体育館、多目的室等

### 準備物

ティッシュペーパー	適量
うちわ	親子1本各自持参
ストップウォッチ(スマホの機能可)	グループ数

### 進め方

- 1 親子(ペア)に分かれ、一人がうちわ、一人がティッシュペーパーとストップウォッチを持ちます。
- 2 ティッシュペーパーを持った人が頭よりも高い位置からティッシュペーパーを落とし、うちわを持った人はティッシュペーパーが床に落ちないように一生懸命あおぎます。
- 3 数分間の練習時間を設定し、そのあとストップウォッチを使って何分何秒浮かせ続けられたか計測して、競い合います。

### コツ・ポイント

・うちわ役を親子で交代して競い合っても楽しいです。



## ピンポン焼き一丁！



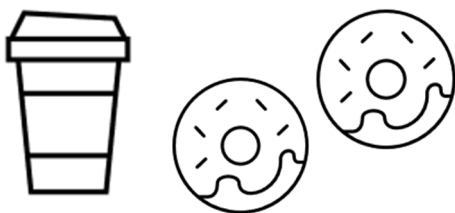
10分

#グループ内で親子対抗

#他の家族とも交流

#ピンポン球

活動場所 長テーブルのある部屋



準備物

紙コップ	5個×グループ数
ピンポン球	5個×グループ数
長テーブル	グループ数

### 進め方

- 1 4組程度の親子(ペア)でグループをつくり、一人5球ずつピンポン球をワンバウンドで投げて、10点、20点…50点の点数を表示した紙コップにいくつ入れることができたか、親子(ペア)の合計得点を同じグループの他の親子(ペア)と競い合います。
- 2 長テーブルは縦長に使い、テーブルの短辺からピンポン球をワンバウンドで投げ入れることは統一しますが、どこに何点の紙コップを置くかは、グループで話し合ってから決めます。

### コツ・ポイント

・活動については、制限時間を設けると、全員が同じ回数ずつチャレンジできるとは限らないので、「一人5球ずつ、〇回戦行う」と回数で指示を出した方がよいでしょう。

## 手延べソーマン



5分

#知恵

#親子対抗

#新聞紙

活動場所 なるべく広い部屋



準備物

新聞紙	親子で1枚+α
ストップウォッチ	1個

### 進め方

- 1 1組の親子(ペア)につき、新聞紙を1枚(表裏4面分)渡します。
- 2 親子(ペア)は、どのようにしたら渡された新聞紙をなるべく長く、途中で切れずにちぎり続けられるか作戦を立てます(作戦タイムは30秒から1分くらいとってください)。
- 3 新聞紙は親子(ペア)交互に20秒間、3回ずつ、合計2分間ちぎり続けます。  
(例) ①子20秒 → ①親20秒 → ②子20秒 → ②親20秒 → ③子20秒 → ③親20秒  
※途中で切れてしまったら、そこから新たにちぎり始めます。  
※ストップウォッチは途中で止めずに、20秒ごとに交代の合図だけを送るようにします。
- 4 チャレンジ終了後に作品を持ち寄り、どの親子(ペア)が切れずに一番長く新聞紙をちぎれたかが競い合います。

### コツ・ポイント

・親と子それぞれがチャレンジでき、応援できるプログラムです。

## ワードビュッフェ



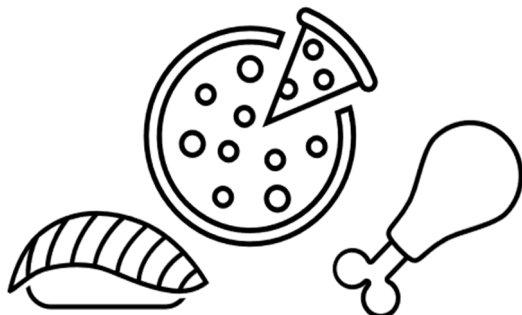
3分～

#親子で協力

#親子対抗

#新聞紙

活動場所 どこでも可



準備物

新聞紙

親子で1枚+α

筆記用具(赤ペン等)

1本ずつ各自持参

ストップウォッチ

1個

進め方

- 1組の親子(ペア)につき、新聞紙を1枚(表裏4面分)渡します。
- ファシリテーターは新聞記事の中から見つけてもらいたい言葉のテーマを与えます。  
(テーマの例) 人の名前、地名、日付、食べ物・・・など、たくさん見つけやすいようなテーマを設定しましょう。
- 親子は協力したり、手分けしたりして、テーマに合う言葉を記事の中から見つけ○をつけます。  
(回答の例) ご飯の場合 … 米、ごはん、ゴハン、ライス、etc.  
※漢字、ひらがな、カタカナ、英語、そして同じ物(1度見つけた言葉)は何個でも可とします。
- 制限時間内にテーマに合った言葉をいくつ見つけられたか、親子対抗で競い合います。  
制限時間は、持ち時間やチャレンジ回数に応じて適宜設定しましょう。

コツ・ポイント

・違うテーマを設定して、2回戦実施しても楽しいですね。

## 新聞ミルフィーユ

～親子の絆を添えて～



5分～

#親子のふれあい

#親子対抗

#絆と力とアイデアと

#新聞紙

活動場所 障害物のない広い部屋



準備物

新聞紙

親子で1枚+α

進め方

- 1組の親子(ペア)につき、新聞紙を1枚(表裏4面分)渡し、親子(ペア)一緒に広げた新聞紙の上に乗ります。
- ファシリテーターは、一斉に全ての親子(ペア)の代表とジャンケンをします。  
勝った親子はそのまま新聞紙の上にステイ。  
負けてしまった親子は、新聞紙を半分に折って乗り直します。
- 親子(ペア)はジャンケンする人を交代し、新聞紙に乗れなくなるまで繰り返します。新聞紙の上に最後まで乗り続けていた親子(ペア)の勝ちです。※制限時間を設けてもよいでしょう。

コツ・ポイント

・どのようにしたら新聞紙の上に乗れ続けられるか、親子に考えてもらうと楽しいでしょう。



## なんでもバスケット 親子味



15分

#参加者全員で

#特に勝敗は無し



活動場所 体育館、教室でも可

準備物

いす

親子(ペア)の数 -1

キーワードカード

10枚～

### 進め方

- 1 最初にキーワードカードを引きたい鬼役の親子(ペア)を1組決めます。  
残りの親子(ペア)は会場にあるいすを円形にならべて、親子一緒に座ります。
- 2 鬼役の親子(ペア)はキーワードカードの中から1枚選び(選ばせ方はくじ引きのように選んでもらうとよい)、書かれているキーワードを読み上げる。
- 3 読み上げられたキーワードに、二人ともあてはまる親子(ペア)は、同じようにあてはまった別の親子(ペア)のいすに、手をつなぎながら移動します。  
鬼役の親子(ペア)は空いたいすに手をつなぎながら移動して座ります。
- 4 いすに座れなかった親子(ペア)が次の鬼役になり、残りのキーワードカードの中から1枚選び、書かれているキーワードを読み上げます。
- 5 準備したカードがなくなるまで、又は、設定した時間まで繰り返し行います。
- 6 「なんでもバスケット」と読み上げられたら、全員が席を移動します。  
その時、隣の席への移動はNGとします。  
「なんでもバスケット」と書かれたキーワードカードは、何枚か入れておくと、一斉に席を移動するので、盛り上がるかもしれません。

### コツ・ポイント

[キーワードの例]

- ・服に白が入っている
- ・白以外の靴下をはいている
- ・半袖を着ている
- など服装のこと
- ・朝ごはんはパンだった
- ・朝、テレビで天気予報を見た
- ・夢を見た
- など生活のこと
- ・猫より犬が好き
- ・アニメが好き
- ・ハンバーグが好き
- など好きなこと
- ・なんでもバスケット×2

※身体に関する質問など、人権を侵害してしまう恐れがあることは質問しないようにしましょう。

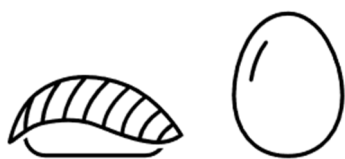
## 「コレデーショ」セット



10分

#親子の相性

#親子対抗



活動場所 どこでも可能

準備物

「〇〇と言えばこれでしょ！」問題

回数分

### 進め方

- 1 ファシリテーターは、予め「〇〇と言えばこれでしょ！」の問題を考えておきます。  
(例)「目玉焼きにかけるものと言えば、これでしょ！」  
「お寿司で好きなネタと言えば、これでしょ！」 など、参加者が自由に回答できる問題
- 2 ファシリテーターが問題を出したあと、親子(ペア)はファシリテーターの「せ~の」のかけ声のあとに答えを大きな声で言います。
- 3 親子(ペア)の「これでしょ！」が見事、セット(一緒)になったら1ポイントゲットです。何問か出題して、何ポイントゲットできたかを競い合います。

### コツ・ポイント

・相手の「これでしょ！」は何かを想像して、あえて答えが一緒になるようにするのもおもしろいです。

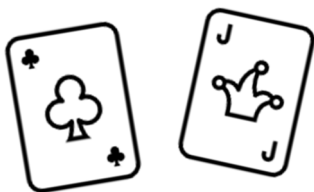
## 30数えてできあがり！



7分

#グループ対抗

#グループで協力



活動場所 どこでも(机の上でも床の上でも)

準備物

1~30の数字が書かれたカード

1セット×グループ数

ストップウォッチ

1個

### 進め方

- 1 5組程度の親子(ペア)で、1グループ10人程度でチームをつくります。
- 2 1~30のカードをテーブルや床の上にランダムに広げます。※意図的に並べません。
- 3 「はじめ。」の合図で1から順番に30までタッチしていきます。この時、カードにタッチするのは、チームの誰か一人でOKです。 ※ただし、誰も1回はカードにタッチすることにします。
- 4 30まで順番にタッチできたチームは、「終わりました。」と手を上げます。その時、ファシリテーターはストップウォッチで計測していたタイムを大きな声で伝えます。
- 5 次はどうやったら今よりも早くタッチすることができるか、チームで作戦を立てます。ただし、すでに広がっているカードを並べ替えることは禁止です。
- 6 純粋にフィニッシュタイムで競い合ったり、どれだけタイムを縮められたか競い合ったりします。

### コツ・ポイント

・作戦タイムの時間をたっぷりにとって、子どもたちが活発に意見を言えるようにしてみましょう。



# Creation

主に親子一緒に創作を楽しむメニュー



## Crafts (簡単クラフト、工作系)

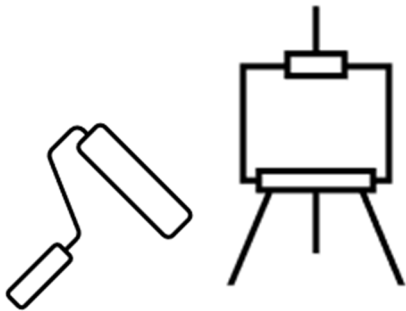
### モザイクアート



30分

#親子で一緒に

#ちぎる



活動場所 机がある部屋

#### 準備物

画用紙(八つ切りの半分)

親子(ペア)の数

筆記用具

各自持参

折り紙5色セット(赤、青、黄、緑、茶)

親子(ペア)の数

のり

各自持参

#### 進め方

- 1 親子でどのような絵を作成したいか話し合ってから、画用紙に下絵を描きます。折り紙をちぎって貼るので、あまり細かすぎない方がよいことや、色は5色であることなどを伝えてから、話し合ってもらいましょう。
- 2 下絵が描けたら、ちぎった折り紙にのりを付けて貼り付けていき、完成させます。

#### コツ・ポイント

- ・どちらかだけが作成するのではなく、一緒に作成していくように呼び掛けましょう。
- ・折り紙を購入する場合、その予算について、学校に確認しておくようにしましょう。

### 絵手紙 和風仕立て



30分

#親子で一緒に

#描く

#筆ペン



活動場所 机がある部屋

#### 準備物

筆ペン

親子(ペア)で1本

はがき

親子(ペア)で1枚

色鉛筆

各自持参

#### 進め方

- 1 親子で話し合いながら、筆ペンではがきの裏面に描きたい絵を描きます。
- 2 描いた絵に色鉛筆で着色し、筆ペンでお互いへのメッセージを書きます。

#### コツ・ポイント

- ・描きたいものを保護者が事前に撮影しておき、それを親子一緒に描くのもよいでしょう。
- ・筆ペンやはがきを購入する場合、その予算について、学校に確認しておくようにしましょう。

保護者に事前に準備物をお知らせする際、このページをコピーしてお渡しください。

## アイスの棒で作る フォトフレーム



30分

#親子で一緒に

#工作

#あの頃を振り返りながら…



活動場所 机がある部屋

### 準備物

はさみ、ひも(細いリボン)30cm程度

使わなくなったハンカチ 1枚

フレームに飾るビーズなど 適量

親子で各自持参

思い出の写真(L版、横) 1枚

※事前連絡が必要

クラスの予算でチーム員が事前に購入しておくもの

アイスの棒(木製スティック)

親子(ペア)6本ずつ

木工用接着剤、紙、つまようじ

※再生紙の上に木工用接着剤を出して、つまようじ1本とセットにして親子に渡す。

適宜

### 作り方

1



写真を置き、写真の両端が少しはみ出る位置にアイスの棒を左右1本ずつ縦に置きます。

2



先ほど置いた縦の棒の上に、横向きの棒を写真の上下に1本ずつ置きます。この時、写真の縦(短辺)よりも少し外側になるように接着します。

3

〔接着の仕方〕

- ①きれいな形のフレームになるように、縦横の棒を動かして、はみ出た部分を調整します。
- ②位置が決まったら、鉛筆などで印を付けます。
- ③紙の上に出した木工用接着剤をつまようじを使って棒と棒が重なる部分によく伸ばしながら塗ります。
- ④接着剤をあまり塗りすぎないようにして、ギュッと押さえるのがポイントです。

4



縦2本、横2本のアイスの棒がくっついたら、フレームを裏返します。反対側にも左右に1本ずつ縦にアイスの棒を置き、接着します。

5



持って来たハンカチをフレームの片面に木工用接着剤を使って貼ります。この時ハンカチのサイズはどうするか(大きめにするのか、ぴったりにするのかなど)は親子で話し合っってカットしましょう。

6



表面に持って来たビーズなどで飾り付けをし、思い出の写真をフレームにはさんだら完成です。

## ご注文は糸電話で



15分

#親子で一緒に

#工作

#会話

活動場所 机がある部屋(遊ぶときは広い場所)



### 準備物

紙コップ	親子(ペア)で2個
色ペンのセット	数セット
たこ糸	3m×親子数分
クリップ	2個×親子数分
セロテープ	親子で各自持参
千枚通し(きり)	学校にあるだけ

### 進め方

- 1 紙コップ2個に、親子で好きな絵を描きます。
- 2 絵が描き終わったら、2個の紙コップの底のまん中に1か所ずつ千枚通し(きり)で穴を開け、3mに切ったたこ糸を、それぞれの紙コップの底の穴から内側に通します。
- 3 紙コップの内側に通したたこ糸を長めに引っ張りだし、そこにクリップを結びます。クリップを結んだら、外側の底からそ〜とたこ糸を引っ張り、クリップが内側の底にくっつくようにして、セロテープでとめてしっかり固定します。2個作ります。
- 4 できあがった糸電話を使って、ファシリテーターが出したお題について、子どもが親に注文して会話を楽しめます。  
〔注文するお題〕  
・今日、夕飯で食べたいもの ・今度、一緒にいてみたいところ ・今、一番欲しいもの  
・今、一番楽しいこと ・ここだから話しちゃうけど、ちょっとお願いしたいこと  
※子どもの注文に対して、親はきちんと回答するようにすると面白でしょう。

### コツ・ポイント

- ・工作だけでは終わりにしません。できあがった作品で会話を楽しみましょう。

# 厚切りブンブン

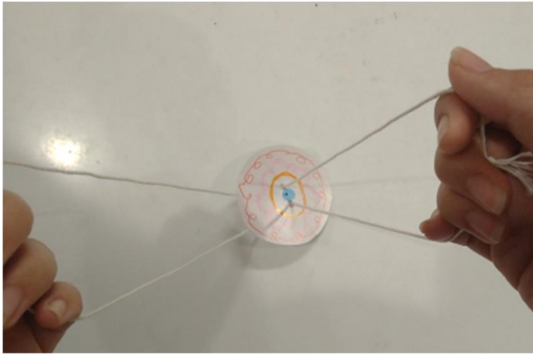


15分

#親子で一緒に

#工作

#遊び



活動場所 机がある部屋(遊ぶときは広い場所)

## 準備物

工作用紙	親子(ペア)で1枚
たこ糸	1m×親子分
コンパス、はさみ、のり	親子で各自持参
水性ペンセット	クラスにあるだけ
千枚通し(きり)	学校にあるだけ

## 進め方

- 1 工作用紙に半径3cm(直径6cm)の円を描き、はさみで切り抜きます。2~5枚同じ大きさのものを作って、のりで貼り合わせます。厚ければ丈夫で回しやすくなりますが、制作の時間がかかるのと、穴開けが大変になります。
- 2 貼り合わせられたら、中心からだいたい5mmの位置に、千枚通し2つで穴を開けます。(穴と穴の間は約1cmくらいが目安。)手や体を刺さないように十分気を付けましょう。
- 3 穴が開けられたら、水性ペンで模様を描きます。回ったときにきれいです。
- 4 一方の面から2つの穴にたこ糸を通して反対側で結び、たこ糸が1つの輪になったら完成です。

## 遊び方

- 1
  - ①たこ糸の両端にできている輪の中に指を入れます。
  - ②こまをたこ糸のだいたいまん中になるようにセットして、2本のたこ糸がねじれるようにこまを20回くらい回します。
  - ③この時、こまが自分のおなか側から外側に大きく円を描くように回すと、早くたこ糸がねじれます。
- 2
  - ①たこ糸がねじれたら、外側に引っ張ってこまを回します。(最初はやさしく引っ張ります。)
  - ②外側まで引っ張れたら、すぐに引っ張るのをやめて、両手を内側に緩めます。(こまが止まったタイミングを見て引っ張るとよいでしょう。)
  - ③こまが逆向きに回り、たこ糸がねじれたら、また外側に引っ張ります。
  - ④これを繰り返して、こまを回し続けます。(徐々に速く引っ張ると上手に回せます。)
- 3
  - ①こまをよく回すには、手を外側に引っ張ったり、内側に緩めたりするタイミングが重要です。何回も挑戦して、よく回すためのコツを親子で見つけましょう。
  - ②なかなか回らないようだったら、たこ糸の長さや、こまを厚くして重さなどを調節してみましょう。あまり長すぎると回しづらいようです。
  - ③コツがつかめると、厚切りのこまがブンブンと音を鳴らして回るので、ぜひチャレンジしてみましょう。

## コツ・ポイント

・工作だけでは終わりにしません。できあがった作品を使って、親子でふれあいましょう。



保護者に事前に準備物をお知らせする際、このページをコピーしてお渡しください。

## ふわふわほうきミニ



30分

#親子で一緒に

#工作

#できあがった作品でお手伝い



活動場所 机がある部屋

### 準備物

好きな色のアクリル毛糸(並太)25m程度

割り箸1膳、バラのモール 1本

マスキングテープ 1個

装飾できるシール 適量

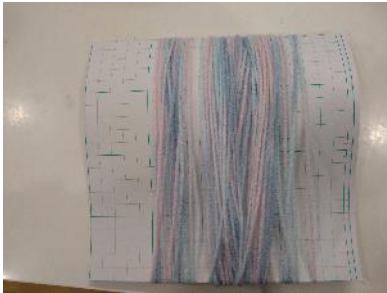
はさみ 1個

親子で各自持参

※事前連絡が必要

### 作り方

1



下敷きの縦に、毛糸を50回程度、ぐるぐると巻き付けます。

2



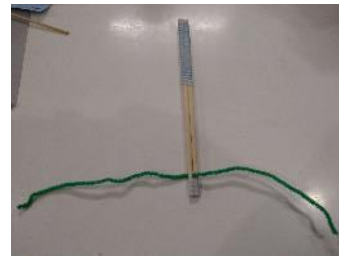
巻き付けた毛糸がばらけてしまわないように、そーっと外して、毛糸の両端をはさみで切ります。この時、毛糸が100本くらいできています。

3



割り箸の上部(割れていない側、手で持つ方)にマスキングテープを巻き付けます。

4



割り箸の下部(割れている側、食べ物をはさむ方)にモールを1本はさみ、はさんだ下の部分をマスキングテープで巻き、割り箸の下部を閉じます。

5

切った毛糸の束のまん中あたりを割り箸に通してあるモールでぐるぐるきつく巻き、余っているモールの割り箸にくくりつけて固定します。

6



最後に、シールなどでデコレーションしたら、フワフワほうきミニの完成です。

## 手作りデコレーションリース



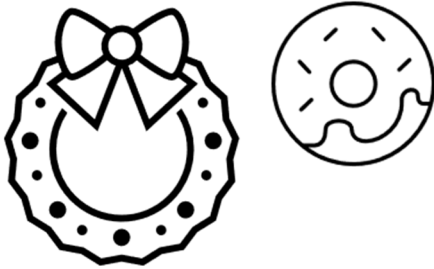
20分

#親子で一緒に

#工作

#飾り

活動場所 机がある部屋



### 準備物

※事前連絡が必要

段ボール(約25cm四方に切り取って)

親子で1枚各自持参

飾り(貝殻、どんぐりなどの木の实、木の枝、変わった形の Pasta、スパンコール、シールなど)、ひも、リボン  
木工用接着剤

親子で話し合い  
飾りに使いたいものを自由に各自持参

大きめのお皿、コップ

家庭科室にあるもの

段ボールカッター、千枚通し(きり)

図工室にあるもの

### 進め方

- 1 大きなお皿の縁を使って段ボールに大きな円を描きます。大きな円が描けたら、その内側のだいたいまん中に、コップを使って小さい円を描きます。
- 2 円が描けたら、段ボールカッターを使って、段ボールをドーナツ状にくりぬきます。安全に、きれいにくりぬけるように、親子で協力しましょう。
- 3 段ボールがドーナツ状にくりぬけたら、リースの上側にしたい部分に千枚通しで1か所穴を開け、穴にひもを通して吊り下げられるように輪にして結んでおきます。
- 4 持って来た飾りを木工用接着剤で段ボールに付けます。この時、先ほど通したひもがリースの上になるので、飾りのバランスに気を付けながら制作していくようにしましょう。
- 5 飾り付けが終わったら、持って来たリボンでリボン結びを作り、好きな場所に木工用接着剤で付けたらデコレーションリースの完成です。

## パタンパタンアンド...



30分

#親子で一緒に

#工作

活動場所 机がある部屋



### 準備物

水彩絵の具セット

お子さんのもの

画用紙または色紙

親子(ペア)で1枚

カラーペンか色鉛筆

親子が各自持参

新聞紙(机の上に敷く)

親子が各自持参

### 進め方

- 1 それぞれが好きな色の水彩絵の具を選び、お互いの手のひらを塗り合い、画用紙または色紙に手形を押します。この時、手形の向きは固定せず、バラバラの方が楽しいです。
- 2 押された手形の形から想像を広げ、何かの形になるようにカラーペンなどで書き足します。
- 3 最後に名前やメッセージなどを書き添えて完成です。



## 段々おにぎり



60分

#親子で一緒に

#調理

#ごはん



活動場所 家庭科室等

### 準備物

お米	親子(ペア)で ※前日までに子どもが学校に持って来ておき、担任に渡しておく。
四角い食品保存容器(タッパー)	親子(ペア)で ※1辺(長辺)がおよそ 20cm 程度
皿、しゃもじ、キッチンばさみ、包丁	家庭科室にあるもの クラスの予算でチーム員が事前に購入しておくもの
具材(鮭フレーク、ツナ、ハム、昆布等)	参加親子分
のり、ふりかけ、マヨネーズ、塩	
食品ラップ	数本

### 進め方

- 1 [ごはんを炊く]…事前に  
事前に担任の先生から子どもが持って来たお米を預かり、活動開始までに炊いておきます。
- 2 [ライスミルフィーユを作る]  
①親子(ペア)が各自持参したタッパーの底に、ラップを敷きます。  
(この時、タッパーの縁からラップが少しはみ出るようにします。)  
②ごはん→お好みの具材→ごはんの順番で重ねていきます。  
お好みの具材は、親子で話し合って何を入れるか決めましょう。  
上下のごはんの量は均等にしましょう。  
③全部入れられたら、しゃもじで軽く押さえて、塩を振ります。  
④ラップで包み込み、タッパーから外してお皿にのせ、ラップをしたまま形を整える。  
⑤そっとラップを外し、表面に親子で話し合いながら、ふりかけやカットしたのりなどでデコレーションします。  
⑥包丁で好きな形に(食べやすい大きさに、三角に半分、台形に半分など)切ったらできあがりです。
- 3 [会食]  
同じグループ親子で楽しくお話をしながら召し上がってください。
- 4 [片付け]  
みんなで協力して使ったものを片付けます。

### コツ・ポイント

- ・ライスミルフィーユを切ったときの断面の様子が楽しめます。
- ・衛生面を考慮して、持ち帰らずにその場で食べきるようにしましょう。
- ・重ねる具材は子どもたちにアンケートをとって決めるのもよいかもしれませんね。

# フライパンホットサンド

～手作りマヨネーズを添えて～

🕒 90分 #親子で一緒に #調理 #パン

活動場所 家庭科室等



## 準備物

食パン(8枚切) 親子(ペア)で  
※できるだけ、薄切りの方がよい。 2枚持参

皿、泡立て器、まな板、包丁、ボール  
スプーン、フライパン、フライ返し 家庭科室にあるもの

クラスの予算でチーム員が事前に購入しておくもの

ハム(1枚)、ピザ用チーズ(1枚)、  
バター(1片)、卵(親子ペア1個) 参加親子分  
ビニル手袋

調味料 親子ペア分  
酢(大さじ1)、塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)、  
サラダ油 150ml

## 進め方

### 1 〔マヨネーズを作る〕

- ①卵は卵黄と卵白に分けます。(卵黄のみを使う)
- ②卵黄に、酢、塩、こしょうを加え、泡立て器でよく混ぜます。
- ③②に、サラダ油を少しずつ加えながら混ぜていきます。
- ④ねっとりとした角が立つようになればできあがり。

### 2 〔ホットサンドを作る〕

- ①パンに作ったマヨネーズを塗ります。
- ②ハムと、ピザ用チーズを乗せてたら、もう一枚のパンにもマヨネーズを塗り、マヨネーズの部分を内側にして上からかぶせます。
- ③食パンの耳を内側に倒して強く押し、食パン同士をくっつけます。4辺すべて行い、ふちを作ります。
- ④熱したフライパンにバター(小さじ1)を溶かし、フライ返しでパンを軽く押さえながら焼きます(弱火から中火で、焦げないように焼き目を付けます)。裏返して反対側も同様に焼きます。
- ⑤まな板に置き、対角線(斜め)に切って出来上がり。

### 3 〔会食〕

同じグループ親子で楽しくお話をしながら召し上がってください。

### 4 〔片付け〕

みんなで協力して使ったものを片付けます。

## コツ・ポイント

- ・フライパンでも簡単にホットサンド作りが楽しめます。
- ・マヨネーズづくりで、油を入れたり、混ぜたりするときに、親子の協力が必要です。(油の量は、「多いな」と思ったところで入れるのをやめても問題ありません。)
- ・パンにマヨネーズを塗るときは、パン同士がくっつく縁の部分に塗らないようにしましょう。
- ・衛生面を考慮して、持ち帰らずにその場で食べきるようにしましょう。
- ・中身の具材はお好みで変えることができるので、いろいろなアレンジができそうですね。

ポリ袋でちよー簡単！  
モミモミ蒸しパン

🕒 45分 #親子で一緒に #調理 #パン



活動場所 家庭科室等

準備物

ホットケーキミックス	親子(ペア)で 150g持参
水	親子(ペア)で130ml
皿(盛り付け用)、鍋、 鍋底に敷く皿(鍋に入る大きさ)	家庭科室にあるもの
クラスの予算でチーム員が事前に購入しておくもの	
ポリ袋(耐熱用)	
トッピング	参加親子分
(チョコチップ、ドライフルーツなど)	

進め方

- 1 鍋に皿を敷き、水を入れてお湯を沸かす。(鍋底から5cm程度)
- 2
  - ①ポリ袋にホットケーキミックス、好みのトッピングを入れ、よく混ぜ合わせます。  
(トッピングは親子で話し合いながら決めましょう。)
  - ②水(牛乳)を入れ、袋の上からモミモミします。
  - ③粉っぽさがなくなったら、ポリ袋の角に生地を集め、空気をしっかりと抜き、きつくしぼります。
  - ④鍋の湯が沸騰したら、弱火にして、袋を鍋の中に入れます。  
(鍋と鍋蓋で、袋の口をはさむなどして、袋の口が水没しないようにします。)
  - ⑤15分後、袋の向きを変えて、熱が全体に行き渡るようにします。
  - ⑥さらに15分後、鍋から取り出し、ポリ袋を開けて出来上がり。
- 3 [会食]  
他の親子のできあがりを見てみるなど、楽しく交流しながら召し上がってください。
- 4 [片付け]  
みんなで協力して使ったものを片付けます。

コツ・ポイント

- ・トッピングを決めたり、生地を混ぜ合わせてモミモミしたりするときに、親子の交流が生まれます。
- ・①で、トッピングを入れすぎるとふくらみが悪くなる場合があります。
- ・②で、空気をしっかりと抜きましょう。空気が入っていると、お湯の中で浮いてしまいます。
- ・④、⑤で激しく沸騰してきたら火を止めるなどして火力を調整し、必ず弱火で調理しましょう。
- ・カセットコンロを使って、防災のプログラムとしても応用できます。

包丁を使わずちょー簡単！  
ニコニコトマトスープ



40分

#親子で一緒に

#調理

#スープ

活動場所 家庭科室等

準備物



水	親子(ペア)で200cc
ソーセージ	親子(ペア)で 2本持参
キャベツ	親子(ペア)で 2枚程度持参
カップ(スープ用)、スプーン、お玉 どんぶり、キッチンばさみ、鍋、トング 鍋底に敷く皿(鍋に入る大きさ)	家庭科室にあるもの クラスの予算でチーム員が事前に購入しておくもの
ポリ袋(耐熱用)	参加親子分
トマトジュース(ペアで150cc) ※食塩が入っているもの	参加親子分
調味料 コンソメ顆粒(小さじ1) 塩(少々)、こしょう(少々)、粉チーズ、乾燥パセリ	親子ペア分

進め方

- 1 鍋に皿を敷き、水を入れてお湯を沸かす。
- 2 ①ソーセージ、キャベツをキッチンばさみで食べやすい大きさに切ります。  
(親子で協力して具材を切りましょう。)  
②ポリ袋に、①で切った具材、コンソメ顆粒、塩、こしょう、トマトジュース、水を入れます。  
③ポリ袋の空気をしっかりと抜き、きつくしばります。  
④沸騰したお湯に入れ、弱火で20分加熱します。(時々トングで向きを変えます。)  
⑤20分後、鍋からトングを使って取り出し、ポリ袋ごとどんぶりに入れます。  
⑥キッチンばさみでポリ袋を切って、どんぶりにスープをあげます。  
⑦お玉を使って、適量をカップに盛り付けます。  
⑧お好みで、粉チーズや乾燥パセリをかけて出来上がり。
- 3 [会食]  
同じグループ親子で楽しくお話をしながら召し上がってください。
- 4 [片付け]  
みんなで協力して使ったものを片付けます。

コツ・ポイント

- ・トマトジュースで、本格的なスープづくりが楽しめます。
- ・包丁を使わず、キッチンばさみを使うので、小学校低学年の児童でも安全に作れます。
- ・ポリ袋を使うので、洗い物も少なくできます。
- ・具材として、ホールトマトや、ツナ缶、ベーコンなど、お好みで変えられます。いろいろなアレンジを楽しんでください。



# Others

親子一緒に楽しむことができるその他のメニュー

## 親子で巡る 読み聞かせ三昧



40分

#親子と一緒に

#読み聞かせ

#屋台村



活動場所 読み聞かせをする本の数だけの部屋

### 準備物

読み聞かせをする本 ファシリテーターが準備

読み聞かせタイムテーブル

(本のタイトルと読み聞かせの部屋を  
記載したもの)

親子(ペア)の数

### 進め方

- 1 当日講座に参加するファシリテーターは読み聞かせをする本を事前に選び、練習をしておく  
とよいでしょう。  
本は10分程度で読めるものを選びましょう。
- 2 10分読み聞かせ→5分移動→10分読み聞かせ→5分移動→10分読み聞かせ  
というように、読み聞かせを3セット行います。  
ファシリテーターは同じ部屋で同じ本を3回読み聞かせします。  
親子(ペア)は、聞きたいお話が聞ける部屋に行き、3回お話を聞きます。
- 3 何時何分から何時何分までは、どこの部屋に行くと、どのような本の読み聞かせを聞くことが  
できるかをまとめたタイムテーブルを作成しておき、当日親子に配れるようにしましょう。
- 4 親子で聞きたいお話を選んで、親子で読書に親しむきっかけづくりとしましょう。

### コツ・ポイント

- ・当日協力できるファシリテーターが多ければ、それだけたくさんの部屋に分かれて読み聞かせが  
できます。
- ・読み聞かせをするジャンルは、ファシリテーターで相談して、様々なものを提供できるようにしまし  
ょう。



# Recipes DESSERT

ふりかえりのレシピです



## Parent and Child (親子で一緒にふりかえり)

### ほっと おしゃべり



5分

#親子で一緒に

#トーク



活動場所 活動した部屋

準備物

おしゃべりのテーマ

適宜

#### 進め方

- 1 ファシリテーターが親子でおしゃべりするテーマを伝えます。
- 2 親子で今日の活動を振り返りながら、テーマについてゆったりと話します。ファシリテーターは、親子がホッとするように雰囲気づくりに気を付けます。

#### おしゃべりするテーマの例

- ・今日、お互いのすごいと思ったところ
- ・今日見つけた、お互いの新しい一面
- ・日頃、お互いが頑張っていると感じているところ
- ・いつもなかなか言えない、お互いへの感謝の気持ち
- ・明日から、頑張ってみたいこと、挑戦したいこと

### ほっこり カード



5分

#親子で一緒に

#書く



活動場所 活動した部屋

準備物

メッセージカード

参加者分

筆記用具

各自持参

メッセージのテーマ

適宜

#### 進め方

- 1 ファシリテーターは、メッセージのテーマを伝え、カードを配ります。
- 2 親子は、テーマについてカードに書き、書き終わったらお互いカードを交換して読み合います。

#### メッセージカードのテーマの例

- ・「ほっと おしゃべり」と同じ



## にっこり スナップ



2分

#親子で一緒に

#写真



活動場所 活動した部屋

準備物

デジカメまたはスマートフォン

親が各自持参

### 進め方

- 1 親子(ペア)一緒に、デジカメやスマートフォンでツーショット写真を撮ります。他の親子(ペア)と協力して、写真を撮り合ってもよいでしょう。
- 2 撮った写真を見ながら、今日の活動についておしゃべりしてみましょう。

### コツ・ポイント

たくさんツーショットを撮って、家に帰って家族に見てもらうのも楽しさを共有できていいですね。

## ミュージックカフェ

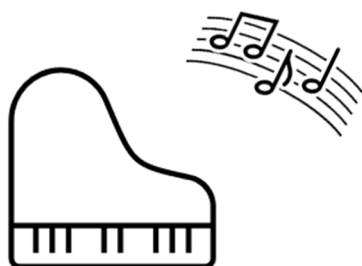
～子どもたちの思いをのせて～



3分～

#子どもの歌声

#聴く



活動場所 体育館 音楽室

音楽を流すことが可能な部屋

準備物

ラジカセ等音楽を再生する機器

1セット

音源

1曲

担任や学校の協力

事前に依頼

### 進め方

- 1 事前に、担当の先生や担任の先生と連絡を取り、講座の最後に、子どもたちから保護者に向けて、歌のサプライズプレゼントをしていただきたい旨を伝え、了承を得ておきます。歌を依頼する際は、音楽の授業等ですでに学習した歌や朝の会などでよく歌っている歌を歌っていただくようにして、担任の先生や子どもたちに、過度の負担を与えてしまわないように配慮しましょう。
- 2 メインアクティビティが終わったら、子どもたちに前に出てきてもらい、お願いしておいた歌を歌ってもらいます。ここでの進行は、場合によっては、担任の先生や代表の子どもにお願いしてもよいかもしれません。事前によく打合せを行っておきましょう。
- 3 子どもたちの歌が終わったあと、保護者の何人かに感想を伝えてもらったり、親子ごとに感想を伝え合ってもらったりしても、よいかもしれませんね。

### コツ・ポイント

「ありがとう」「幸せ」といった、保護者が聴いてジーンとくる言葉が入っている歌だと最高ですね。

# ぽかぽか読み聞かせ ～家族の愛を感じながら～



2分

#親子で一緒に

#聞く

#本



活動場所 活動した部屋

準備物

親子にまつわる本

ファシリテーターが準備

いす

部屋にあるもの

## 進め方

- 1 ファシリテーターは、いすに座ります。  
親子は、本が見える位置に座ります。
- 2 ファシリテーターが、読み聞かせをします。  
出版社が公式に読み聞かせを動画配信しているものもあります。

## 家族にまつわる本の例

「あなたがだいすき」 著者 鈴木まもる 出版社 ポプラ社

こちらの本について、ポプラ社様に確認しました。

○講座等で使用することの許可は得ております。資料に本の名前等を掲載することも、題名・出版社名・著者名を記載していれば可能です。

△本の文章から抜粋したものを印刷して配布することはできません。ご注意ください。

「おかあさんのおかげだよ」 作 コピ・ヤマダ 絵 ナタリー・ラッセル

訳 前田まゆみ 出版社 パイ インターナショナル



こちらの本について、パイ インターナショナル様に確認しました。

○講座等で使用することの許可は得ております。資料に本の名前等を掲載することも可能です。また、題名・出版社名・著者名を記載していれば、表紙画像を掲載することも可能ということです。

○以下の URL にアクセスし、読み聞かせの動画を講座で流すことは可能ということです。(翻訳者の方が読み聞かせをしている動画です)。

<https://youtu.be/p8vAWDuNYK0>

△本の文章から抜粋したものを印刷して配布することはできません。ご注意ください。

# ありがとうレター

～感謝の気持ちを添えて～



3分程度

#子どもからの手紙



活動場所 活動した部屋

## 準備物

レターセット

※クラスの教材費等で購入していただく

事前に児童数分

担任や学校の協力

事前に依頼

## 進め方

- 1 事前に、担当の先生や担任の先生と連絡を取り、講座の最後に、子どもたちから保護者に向けて、手紙のサプライズプレゼントをしていただきたい旨を伝え、了承を得ておきます。  
どのような内容の手紙を書いてもらうかは、よく担任の先生と打合せを行いましょう。  
子どもが書いた手紙の内容のチェックや校正についても、担任の先生や子どもたちに過度な負担を与えないように配慮しましょう。
- 2 メインアクティビティが終わったら、子どもたちは事前に書いておいた手紙を保護者に渡して、読んでもらいます。  
子どもがそれぞれの保護者の前で手紙を読み上げてもよいかもしれません。  
ここでの進行は、場合によっては、担任の先生や代表の子どもにお願いしてもよいかもしれません。事前によく打合せを行っておきましょう。
- 3 子どもの手紙を読み終えたら、手紙を読んで感じたことなどを保護者が子どもに伝えてもよいかもしれませんね。

## コツ・ポイント

手紙を手渡されたら、「楽しかった～」という気持ちが残っているうちに、その場で、すぐに読んでもらえるようにしましょう。



## With Other Parents (参加した保護者同士でふりかえり)

### 熱々！ 私のキモチ

～ほくほくトークバージョン～



5分程度

#保護者同士の交流

#トーク



活動場所 活動した部屋

準備物

トークのテーマ

適宜

#### 進め方

- 1 ファシリテーターが保護者を3～4人のグループに分けます。メインアクティビティがグループでの活動だったら、そのグループの保護者で集まってもよいかもしれません。
- 2 ファシリテーターがテーマを伝え、それぞれのグループでゆったりとトークします。

#### トークのテーマ例

- ・活動中に感じられた、子どもの成長
- ・活動中、子どもが輝いていたこと
- ・今日うちに帰ったら、子どもにかけてあげたい言葉 など

### 熱々！ 私のキモチセット

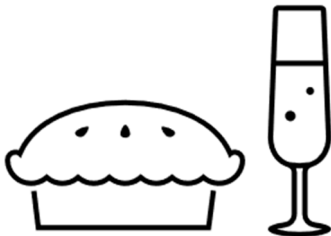
～しっとりお手紙を添えて～



10分程度

#保護者同士の交流

#個人のふりかえり



活動場所 活動した部屋

準備物

トークのテーマ

適宜

日頃の子育てを振り返るテーマ

適宜

思いを書き留めておくための用紙

参加保護者数

#### 進め方

- 1 「熱々！ 私のキモチ」を行い、参加した保護者同士で、今の素直な思いを共感・共有し合いながら、交流を深めます。
- 2 5分ほどトークを行ったら、ファシリテーターは用紙を配り、日頃の子育てを振り返るためのテーマを示します。
- 3 保護者は示されたテーマに沿って、日頃の子育てを振り返り、用紙に今の気持ちを書き留めます。書き留めたことは特に誰かに伝えることはしません。

#### 日頃の子育てを振り返るテーマの例

- ・これまで子育てをしてきて、一番うれしかったことや幸せだったこと
- ・親になることができた感謝の気持ち
- ・今日一緒に楽しく活動してくれた子どもにありがとう など

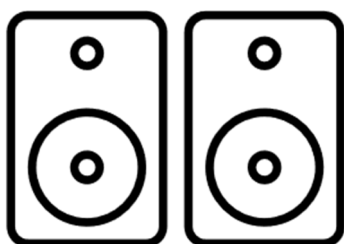
## 今こそ聴きたい名曲たち



4分～

#音楽、名曲

#聴く



活動場所 体育館 音楽室  
音楽を流すことが可能な部屋

### 準備物

ラジカセ等音楽を再生する機器	1セット
親子にまつわる曲の音源	1曲

### 進め方

- 1 音楽を流す前に、ファシリテーターから「お子さんのことを思い浮かべながら聴いてください。」とひと言伝えてから、親子にまつわる曲を流します。
- 2 音楽が終わったら、しみりとした気持ちでかえってもらえるように工夫しましょう。

### 親子にまつわる曲の例

「手紙」 / back number 発売元 ユニバーサルミュージック

こちらの曲の使用について、日本音楽著作権協会(JASRAC)に確認しました。

○曲名等を資料に載せて紹介すること、○講座の中で曲を流すことが可能です。手続は必要ありません。ただし、講座に営利性がないことが条件です。

△音楽を流すために使用する音源は、発売されているCDでお願いします。スマートフォン等にダウンロードしたものは、サービス利用規約に「個人で楽しむためのもの」等と記載されている場合があるので、利用しない方がよいとのことです。

△歌詞を印刷物として配布すると、著作権使用料が発生します。

「生きてこそ」 / Kiroro 発売元 ビクターエンターテインメント

こちらの曲の使用について、日本音楽著作権協会(JASRAC)、ビクターエンターテインメントに確認しました。

○曲名等を資料に載せて紹介することは可能です。

△講座で流す際には、営利・非営利関係なく、別途、イベントでの音源使用料が発生するそうです。個々の講座の度にご申請いただくことになります。

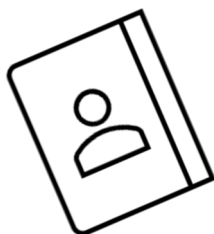
## 実録！体験エピソード



3分～

#実話

#聴く



活動場所 活動した部屋

### 準備物

ファシリテーターの子育て体験の話	1話
------------------	----

### 進め方

- 1 保護者が笑顔で前向きに子どもと関わっていこうと思えるような、ファシリテーターの子育て体験談を話して、ふりかえりします。

### コツ・ポイント

ほのぼの、ほっこり、幸せ、親としての成長、子どもの笑顔…をキーワードにしてお話ししてみましょう。

## 今こそ共感できる親子のストーリー



3分～

#ショートストーリー

#聴く



活動場所 活動した部屋

準備物

親子にまつわる短いお話

1話

進め方

- 1 ファシリテーターが、親子にまつわる話や詩を朗読して、ふりかえりします。

親子にまつわる話や詩の例

『共有する』『あるがままに』 P40,41 に掲載

「育ちたい 育てたい～ひとりひとりをたいせつに～みんなで育ち合う町をめざして」

NPO 法人 SUN はぐくみサポート より

※こちらについては、すでに平成29年度の研修会の際に、配布等の許可を得ております。

今回改めて紹介します。

『育児に疲れたお母さんへ贈る詩』

「PORTA 山梨県内の情報を届けるポータルサイト」より

※こちらについては確認が間に合いませんでしたので、タイトルのみの紹介です。

## こんなに大きくなりました



5分程度

#子どもの写真

#スライド



活動場所 活動した部屋

準備物

子どもたちの写真

入学してからこれまでをスライドにまとめて

事前に依頼

パソコン等スライドが再生できる機器

1台

大型テレビ、プロジェクター、スクリー

ン等スライドを投影する機器

1セット

進め方

- 1 事前に、担当の先生や担任の先生と連絡を取り、講座の最後に、保護者に見てもらうスライドを作成していただけないか確認し、可能ならば、保護者がスライドを見て子どもの成長を感じ取ってもらえるような内容になるようお願いしておきます。(例)「入学してここれまでの軌跡」
- 2 子どもと一緒に活動したあとに保護者だけ残ってもらい、スライドを鑑賞します。「いつの間にかこんなに大きくなっていったんだなあ」と、しみじみ思ってもらえるといいですね。

コツ・ポイント

子どもの成長は、親としても成長してきた証です。そのような気持ちも感じ取れたらいいですね。

ごちそうさま。



# REFERENCE

コピーして使える参考資料



### セレクト3 お題セレクトシート

これまで一番 がんばったこと	これまでで 一番ピンチ だったこと	これまでの 私の人生	これまで一番 おいしかったも の	これまでの ミステリー レア体験
マイブーム	趣味	おすすめのお店	大好きなもの	家族自慢
これからの夢	これから 直したいところ	これから 行ってみたい国	これから 楽しみに していること	フリー



### セレクト3 お題セレクトシート

これまで一番 がんばったこと	これまでで 一番ピンチ だったこと	これまでの 私の人生	これまで一番 おいしかったも の	これまでの ミステリー レア体験
マイブーム	趣味	おすすめのお店	大好きなもの	家族自慢
これからの夢	これから 直したいところ	これから 行ってみたい国	これから 楽しみに していること	フリー



### セレクト3 お題セレクトシート

これまで一番 がんばったこと	これまでで 一番ピンチ だったこと	これまでの 私の人生	これまで一番 おいしかったも の	これまでの ミステリー レア体験
マイブーム	趣味	おすすめのお店	大好きなもの	家族自慢
これからの夢	これから 直したいところ	これから 行ってみたい国	これから 楽しみに していること	フリー





## あるがままに

NPO 法人 SUN はぐくみサポート

『育ちたい 育てたい』~ひとりひとりをたいせつに~ みんなで育ちあう町をめざして」 から

あるがままを受け入れられて、あるがままに生きられることほど尊いものはありません。

わたしは努力という言葉はあまり好きではありません。

自分が望んだ努力以外のというべきでしょうか。

出来ないことを無理にさせるよりも、出来ること、好きなことを思い切りさせてあげた方が、よっぽどその子がその子らしく生きられるのではないかと思います。

大人の価値観ではなく、その子の価値観でなんでもさせてあげてください。

そして、みなさん自身も子どものころ好きだったことを思い出してみてください。

自分のやりたいことができた時って、やっぱりうれしいものですよ。

その方がどんなに楽しいかということ、まず大人であるみなさんに思い出してほしいのです。

能あるトップは、その人に合った仕事を与えられます。

適材適所。得手不得手。

その人の得意な事を見抜くことが大事なんですね。

子育ても同じではないでしょうか。

できないことを責めないで、あるがままを受け入れる。

何が得意で、何をしている時が一番生き生きとしているのか、いつも身近にいるお母さんならきっとわかるはず。

子育ても人間関係も、相手を知ることから！ですね。



## 共有する

---

NPO 法人 SUN はぐくみサポート

『育ちたい 育てたい』~ひとりひとりをたいせつに~ みんなで育ちあう町をめざして」 から

成長の過程で彼らは実に様々な悪さをしでかします。

でも、彼らにとってそれは遊び。好奇心。

残念ながら、悪いことだなんてこれっぽっちも思っていない。

お母さんがオニババ(笑)に変身したら、その時はとりあえず、「ごめんなさい」って言ったりしますが…。

実は、この場合のオニババ語はまったくチンプンカンプン。

だったらこんな時、オニババに変身しちゃわずに一緒に遊んでみてはいかがでしょう？

今、目の前の我が子が何に興味を示しているのか、何がそんなに楽しいのか。

保育園バスのおむかえ場所まで歩く途中で、とつぜん座り込んでなにかをじっと見ている子ども…。

「早くしなさい！」と言う前に、おなじ目線で見てみてください。

子どもは何に心を通わせていますか？

道ばたの花だったり、大人の目の高さでは気がつかない小さな虫だったり…。

小さなものに心を通わせられる大切なチャンスをだいじにしてあげてほしいのです。

手を洗いなさいと言えば、水道の水をじゃんじゃん出して、水遊びがはじまる。

「いいかげんにしなさい！」と言いたい気持ちをちょっとだけおさえて、子どもの手をとって一緒にその感触を感じてみる。

子どもの心に寄り添うことで、おなじ気持ちを共有できるって、いいと思いませんか？