

# 【プログラム3:話して、聴いて！ 聴いて、話して！】

☆ねらい：互いに悩みに答える活動を通して、子育てに対する自分の考えや思いを整理し、子育てに対して前向きな気持ちを高める。

## 《プログラムの概要》

キーワードの例	悩みの共有
時 間	30分
人 数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループの人数は3人）
準備物	ワークシート（人数分）、ストップウォッチ 机上札（ABC）（それぞれグループ数）
主な活動	①「悩みリスト」をもとに、話し手になったり聴き手になったりする。 ②グループを変え、前のグループで出された考えをもとに話し合う。 ③グループの意見や感想を紹介する。
気を付けること	○「悩みリスト」は、実態に即したものがよいが、個人を特定できる悩みにならないようにする。
まとめについて	○展開例に示しているポイントは、本プログラムにおける例である。進行役が自身の体験や経験から感じていることを付け加えたり、例示してあるポイントから取捨選択したりして参加者に伝えるようにする。 ○例示のポイントを押し付けないように心がける。 ○参加者に分かりやすい言葉で伝えるように心がける。
備 考	○話の聴き方については、「スタート編」プログラム等と関連を図るとよい。 ○「子育ての悩みとその回答」は、インターネット上のものを参考にすることができる。参加者の考えを出し合った後に、ネット上の専門家の回答を参考に、展開を進める方法もある。同じような悩みでも、家族環境等が違っていると、その「回答」がすべて当てはまるものではないということを進行役が認識し、会の中でも話すことが大事である。また、ネット上の「回答」が必ずしも「正解」ではないことも認識しておく。講座で活用するときには、慎重に扱う。 ○アイスブレイクで、「子どものいいところや頑張っていること」等を紹介し合う活動を取り入れると、本プログラムにつながり効果的である。

【プログラム3：話して、聴いて！

聴いて、話して！】〔30分〕

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	1. ねらいを確認する。【1分】 〔キーワード〕 ○悩みの共有
27分	全体	2. 「悩みリスト」をもとに話し手になったり聴き手になったりする。聴き手は、話し手の話を聴き、自分の経験や考えを伝える。 【22分】 (1) 方法を知る。〈2分〉 ①話し手Aに対して、B、Cは一人ずつ自分の経験や考えを1分程度話す。(話し手1分+聴き手1分×2人+予備) = 4分 ②話し手Bに対して、C、Aは一人ずつ自分の経験や考えを1分程度話す。(話し手1分+聴き手1分×2人+予備) = 4分 ③話し手Cに対して、A、Bは一人ずつ自分の経験や考えを1分程度話す。(話し手1分+聴き手1分×2人+予備) = 4分 (2) 聴くときの配慮事項を確認する。〈1分〉 ・相手を見てうなずきながら聴く等、聴き方を工夫する。 グループ (3) グループ内でやってみる。〈13分〉 3. グループ替えを行い、(A、B、Cごとに集まる。)自分のグループで出された考えを紹介し合い、考えを深める。〈6分〉
	全体	4. グループの代表が、特に印象に残った意見等を紹介する。【5分】
2分	全体	5. まとめ【2分】 〔ポイント〕 ・親は、子どもについていろいろな悩みや心配事があり、悩みをもっているのは決して自分だけではない。 ・だれかに相談すると気持ちが軽くなり、解決に向かうヒントが見つかるかもしれない。まずは、一人で悩まず、「話そう」「気持ちを伝えよう」と思うことが第一歩である。 (悩みリストその2のときに付け加える。) ・子どもが、描くこと、粘土や土をこねること、積み木やブロックを積み上げたりバラバラにすること等に興味を持つことは成長の一つであり、経験させたいものである。部屋のいろいろなところが汚れる、片付けが大変など、親としての苦労もあるかもしれないが、今の時期に大事な経験なので、やり方を工夫する等をして経験させてほしい。

〔 活動 〕

〔 基本的な説明・問いかけ例 〕

〔 備考 〕

1. ねらいの確認

○今日は、「悩みの共有」をキーワードに講座を進めていきたいと思います。

・キーワードを提示する。

2. 悩みリストをもとに話し手になったり聴き手になったりする。

(机上札と悩みリストの配付)

○まず、グループの中で、「話し手A」「話し手B」「話し手C」を決めます。

これからは、進め方を説明します。Aの役の人は、悩みリストに書かれているAの悩みをグループの人に話してください。聴き手のB、C役の人は、Aさんの悩みに対して自分の経験や感じたこと、考えたこと等を1人1分程度話してください。

始めはBさんからです。私が「交代です」と言ったら、Cさんが話します。

○次はBさんが話し手になります。そのBさんの悩みに対して、Cさん、Aさんが同じように1人1分程度話してください。

このように話し手Cさんまで行います。

全員が終わったら、Aさんグループ、Bさんグループ・・・とグループ替えをし、どんな考え等が出されたかを紹介し合います。

やり方は、わかりましたか。

私（進行役）が時間を計り、進行していきますので、みなさんあわせてください。

・進め方を参加者が理解するように話すことは大事なことだが、必要以上に時間がかかると、講座全体の時間が不足するので、気を付ける。(目安2分)

・机上札(A B C)はグループの数分用意し、悩みリストと同時に配付する。

○ここで、聴くときのことを確認したいと思います。相手の話を聴くときに、大事なことは何だと思えますか。(しばらく待つ)

○そうですね。

話し手を見る、うなずく、あいづちを打つ等、話し手が安心できる聞き方があります。ここでも、そのことを意識してほしいと思います。

・聴き方のポイントは、予め用紙に書いておき、それを提示してもよい。

○それでは、悩みリストを見てください。自分の役のところを読み、その役になってください。

また、自分の役以外のところで、どんなことを話すか考えてください。すぐ考えがまとまらない場合は、実際やりながら考えてもいいです。

(しばらく待つ)

○それではやってみましょう。

話し手Aさんは、悩みを話してください。(Aさん役が話す)

・展開によっては、事前(話し手ABCを決めるとき)に、悩みリストを読むこともある。

聴き手のBさん、Aさんに、あなたの経験や考え等を話してください。(1分計る)

次にCさん、お願いします。(1分計る)

Aさん、よろしいですか。

※同じように、話し手BさんCさんも進める。

・1分間のタイマー等がグループ数用意できる場合は、グループごとに進行してもよい。

### 3. グループ替えをし、考えを深める

○今からグループ替えをします。

Aさん役の人は◆◆に、Bさん役の人は★★に、Cさん役の人は・・・に集まってください。

(机上札を持って、移動)

○前のグループの時、自分の相談に対して、どんな意見等があったかを紹介してください。また、それぞれの話を聞いて感じたことや思った事等も出してください。

(しばらく待つ)

・グループ数が多い場合は、ABCをそれぞれ2グループ等に分けてもよい。グループの人数には留意する。

### 4. 感想等の紹介

○まだ話している途中だと思いますが、グループで出された意見や考えられたこと等を紹介してください。

(時間があればグループの意見を多く紹介する。)

○どうでしたか。いろいろな意見を聞いて参考になりましたか。

・ABCのグループから、それぞれ紹介できるようにする。

### 5. まとめ

○親は、子どもについていろいろな悩みや心配事があり、悩みをもっているのは決して自分だけではありません。誰かに話をすると気持ちが軽くなり、解決に向かうヒントが見つかるかもしれません。まずは、一人で悩まず、「話そう」「気持ちを伝えよう」と思うことが悩みが軽くなる第一歩だと思います。

※〈悩みリストその2のときに付け加える。〉

○子どもが、描くこと、粘土や土をこねること、積み木やブロックを積み上げたりバラバラにすること等に興味を持つことは成長の一つであり、経験させたいものです。部屋のいろいろなところが汚れる、片付けが大変等、親としての苦労もあるかもしれませんが、今の時期に大事な経験なので、やり方を工夫する等をして経験させてほしいと思います。

・悩みは誰にでもあることや子どもの成長に応じて悩みも幅広いものであることを話す。進行役の体験談等を話すのも効果が高まる。参加者が安心するような体験談がよい。

## 【話して、聴いて！ 聴いて、話して！】

### ◇悩みリストその1

(※実際使うときは、子どもの年齢や講座参加者の状況等の実態に合わせた悩み等に変更するとよい。)

#### 《相談者A》30代・女(小1男子 3歳女兒 8ヶ月男児)

○3番目の子どもが生まれて、とても子育てが大変。1番下の子どもがよく泣いたりするので、その子にかかりっきりのところがある。1番上は小学生になったので、登校班や宿題等いろいろと自分が見てあげなければならない。真ん中の子どもは、あまり手がかからない。1人でお人形で遊んだりするが、最近はスマホのゲームや動画に夢中だ。一度夢中になると1時間ぐらいは熱中する。下の子もあと数ヶ月するとあまり手がかからなくなるだろうと思うので、その間と思ってスマホをさせているけど、みなさんどう思いますか。

#### 《相談者B》20代・男(2歳女兒)

○わが家の食事にはあまり魚料理が出ない。魚料理といったら、白身魚のフライはたまにでるが、揚げるだけのものだったり温めるだけのものだったりする。妻に、「魚料理少ないね」と聞いたら、「私が好きじゃないし、骨があると子どもに食べさせるのが大変だから。フライを時々だしてるからいいんじゃない。」と言った。娘は、魚の煮付けや塩焼きは「キライ」と言って食べようとしなない。自分としては好き嫌いはない方がいいと思う。このままでいいのか悩んでいます。みなさんどう思いますか。

#### 《相談者C》50代・祖母(5歳男児 2歳女兒)

○息子家族のことを聞いてほしい。息子は仕事で帰宅するのが遅い。5歳や2歳の孫は寝せる時間だと思うが、孫の母親も、「パパ、帰ってきたよ」と言い、息子も、「帰ったよ。」と孫たちに寄って行く。そこから息子はご飯を食べたりするが、その間も孫たちに話しかけたり抱っこしたりしている。寝る時間が遅くなるので、朝起きるのも遅い。5歳の孫は、朝は時間の余裕がなくあたふたしながら幼稚園に行くし、2歳の孫は遅くまで寝ている。息子夫婦は、親子のスキンシップをとりたいたいようだが、自分は、孫の生活リズムのことが気になる。みなさんどう思いますか。

**MEMO**

## 【話して、聴いて！ 聴いて、話して！】

### ◇悩みリストその2

(※実際使うときは、子どもの年齢や講座参加者の状況等の実態に合わせた悩み等に変更するとよい。)

#### 《相談者A》30代・女(4歳男児 7ヶ月女児)

○子どもは外で遊んだりするのが好きで、最近特に、木の葉や木の実、石、虫等に興味がある。保育園でも外遊びが好きなので、連絡ノートにもよくその話題が書いてある。外で遊ぶのはいいことだと思うけど、最近困ったことがある。それは、子どもが気に入った木の葉や石をポケットや通園カバンに入れて持って帰ることだ。持って帰っても捨てようとしな。玄関や家の中は散らかすし、言うことを聞かないし……。さらに、テーブルとかに置いておくと、下の子が何でも口に入れようとする。どうしたらいいか教えてほしい。

#### 《相談者B》20代・女(3歳女児 3ヶ月男児)

○子どもが2歳半ぐらいから、クレヨンでなぐり描きをするのに興味を持つようになっていく。クレヨンで描いているときはとても嬉しそうで、1人で何かしゃべりながら手を動かしたり鼻歌を歌ったりしている。楽しそうにしていることは良いことだと思うが、画用紙の上だけではおさまらず、テーブルの上、壁、窓、いろいろなところに描いてしまう。今の時期だけだと思うが、下の子どもも生まれたし、家の中をきれいにしておきたい。どうしたらいいか教えてほしい。

#### 《相談者C》30代・男(5歳女児)

○娘は、ブランコで遊んだり滑り台で遊んだりすることは大好きで、休みの日は「パパ、外に行こう」とよく言う。自分もアウトドアが好きなのでいいと思う。しかし、この前、参観日に行って娘の描いた絵を見た。娘は、「パパとママの顔を描いた」と言っているが、自分にはそうは見えなかった。家では、全くといっていいほど、絵を描いている姿をみたことがない。もっと絵を描いたり、積み木をしたりする造形的な遊びもしてほしいと思っているが……。妻は、「したくなったらするから、気にしないでいいんじゃない。私もあんまり図工好きじゃなかったし・・・」と言う。このままでいいのか教えてほしい。

**MEMO**