



テーマ：子育てストレス発散法！

ねらい

子育てでイライラしてしまうことを互いに共感するとともに、イライラと上手につきあう「ストレス発散法」を紹介し合うことにより、ゆとりのある子育てについて考える。

| 時間 | 主な活動 | 留意点 |
|--------------------|--|--|
| 2 | <p>【はじめに】</p> <p>わが子がしていることを温かく見守ることは、とても大切なことです。でも、心に余裕のない時は、イライラしてつい小言を言ってしまい、後になって後悔することもしばしば。</p> <p>今日は、そんなイライラと上手につき合う「子育てストレス発散法」を考えてみましょう。</p> | |
| 5 | <p>【アイスブレイク】</p> <p>①負けるが勝ち(2分間)</p> <p style="text-align: center;"><u>準備物：時計(リーダー)</u></p> <p>②4人組をつくる。</p> | <p>①ジャンケンで勝った人には、負けた人をほめてもらう。(例：今日の服よくお似合いですね。)</p> <p>②終了時にペアになっている相手と他のペアで4人組を作ってもらおう。</p> |
| 5 15 10 5 | <p>【アクティビティ】 <u>準備物：ワークシート</u></p> <p>・以下の2項目について書く。</p> <p>①こんな時にイライラしちゃう！</p> <p>子育てでイライラしてしまう時を、グループで発表し合う。</p> <p>②お勧めの「ストレス発散法」は？</p> <p>1)自分なりの「ストレス発散法」を紹介し合う。</p> <p>2)グループで出た意見を参考に、「お勧めのストレス発散法」をグループで決めて画用紙に書く。 <u>準備物：画用紙、マジック</u></p> <p>3)全体で発表する。</p> | <p>・最初にリーダーが、①子育てでイライラしてしまう時 ②わたしのストレス発散法を例示してから、2項目の両方を書くことを伝える。(複数記入可)</p> <p>・①、②の話し合いの時間は別々にとる。</p> <p>・子育てでイライラしてしまうのは、自分だけでないことを共感し合う時間を十分に取る。</p> <p>・「これならできそう」と思えるものをグループ活動の時に賞賛して回る。</p> |
| 5 | <p>【ふりかえり】</p> <p>①今日のワークショップで感じたこと、気付いたことをグループで話し合う。</p> <p>②全体で発表する。</p> | <p>①まずグループ内で、感じたことを伝え合い、全体の場で共有するようにする。(全体での発表は強制しない。)</p> |
| 3 | <p>【まとめ】</p> <p>わが子がしていることに対して、「～しなければならぬ」「～してはならぬ」と、自分自身が思い込んでしまうと、結果的に自分を追い込んでストレスを感じてしまいます。</p> <p>「こんなにできた」「このくらいですんでよかった」と、自分の中のしほりを少し緩めるだけでずいぶん気持ち楽になり、心にゆとりが生まれます。</p> <p>ストレスをためないこと、自分の枠を少し緩めることで、ゆとりのある子育てを心がけてみましょう。</p> | |