



県ホームページで公開中！

「トクわく」は、県ホームページ(右記の2次元コード)からダウンロードできます。愛媛県教育委員会では、家庭教育支援の充実を目指し、随時プログラムの改善や新プログラムの開発に取り組んでいます。最新の情報は、県ホームページでご確認ください。
<https://www.pref.ehime.jp/page/1258.html>



つながろう！愛顔の子育て

「トクわく」は、子育て中の保護者だけでなく、地域の様々な年代の人たちも対象としています。人と人がつながり、支え合う仲間づくり、地域づくりにも役立ちます。ぜひ、ご活用ください。

「トクわく」Q&A



- Q 「トクわく」の進行は難しいですか？
- A プログラムの展開がとてもシンプルなので、簡単に進行できます。

- Q 「トクわく」は何分ぐらいかかりますか？
- A 基本は45分です。アレンジ次第では15分でもできます。

- Q 「トクわく」は何人ぐらいが進めやすいですか？
- A 4～5人でグループを作り、全体で10～20名ぐらいがおすすめです。

- Q 「トクわく」はどんな場面で活用できますか？
- A PTAや子育て関連施設、公民館等の講座やイベントで活用できます。

- Q 「トクわく」の活用で期待できることはどんなことですか？
- A 子どもの理解や家庭教育についての新たな気づきが期待できます。



「トクわく」に関するお問合せはこちらまで

愛媛県教育委員会事務局 社会教育課
TEL:089-912-2930 MAIL:shakaikyo@pref.ehime.lg.jp

愛顔の子育て

トーク&わーく応援プログラム集

「愛顔の子育てトーク&わーく応援プログラム集」(通称：トクわく)は、家庭教育や子育てについて気軽に話し合う場を提供するためのプログラムです。地域ぐるみで子育て家庭を応援し、参加者同士が学び合い、つながり合い、支え合うきっかけづくりとして活用することができます。ワークショップや座談会等で使ってみませんか？



子育てのヒントは話し合いから

「トクわく」では、エピソードなどをきっかけに、話し合いを通して多様な考えを知り、自身の子育てについてちょっと立ち止まって考えることを大切にしています。

愛媛県教育委員会

「トクわく」プログラム一覧

A 【乳幼児期】乳幼児の保護者を対象

- A-1 子育ては楽しいけれど…イライラしたときどうする？
- A-2 困っていませんか？子どものイヤイヤ期
- A-3 やってみよう！子どもと楽しむ運動遊び
- A-4 ワクワク♡ドキドキ♡ちょっとハラハラ新1年生！



- 【子育ての心構え】
- 【子どもとの接し方】
- 【子どもの生活習慣】
- 【子どもの生活習慣】

B 【学童期】小学生（低・中学年）の保護者を対象

- B-1 生活のリズムは「早寝・早起き」から
- B-2 励まし方やほめ方、どうしてる？
- B-3 つい感情的に…注意のコツは？
- B-4 読書っていいな☆



- 【子どもの生活習慣】
- 【子どもとの接し方】
- 【子どもとの接し方】
- 【子どもの生活習慣】

C 【思春期】小学生（高学年）～中学生の保護者を対象

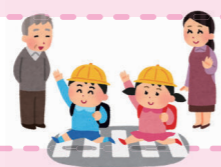
- C-1 揺れ動く子どもの心…どう接すればいいの？
- C-2 朝ごはんはどうしてる？
- C-3 我が家のルールづくり
- C-4 大丈夫？子どもとスマホ



- 【子どもとの接し方】
- 【子どもの生活習慣】
- 【メディアと子育て】
- 【メディアと子育て】

D 【支援期】子育てを支援する幅広い年代の方を対象

- D-1 あいさつでつながろう
- D-2 今どきの子どもたちは…？



- 【子育て支援】
- 【子育て支援】

E 【準備期】子育てについて考えたい方を対象

- E-1 子どもの存在って…
- E-2 仕事も育児もスマイルで



- 【子育ての心構え】
- 【子育ての心構え】

保護者も地域みなさんも♪ちょっと話してみませんか？

おまけ サイコロふって、子育てプチトーク♪



- 【子育て全般】

それぞれのプログラムは3つのパートで構成

ワークシート

ちょこっと豆情報！

A-1 子育ては楽しいけれど…イライラしたときどうする？

エピソードを読んで、みなさんの思いや考えを伝え合ひましょう。

エピソード

カヨコさんには、3歳のコウタさんと1歳になるサヨさんの2人の子供がいます。子どもはかわいいのに、最近、なぜかイライラする日が増えてきました。今日は2人の子供を連れて、久しぶりのお出かけの日でしたが、昨夜はサヨさんの夜泣きがひどくて寝不足、更にコウタさんがぐずっていつまでたっても朝ご飯を食べません。気が付けば、予定していた出発時刻を30分も過ぎています。カヨコさんは、ついに「もう、いい加減にして！」とコウタさんに向かって怒鳴ってしまいました。

エピソードを読んで、どんなことを感じましたか？また、カヨコさんと同じように子育てでイライラしたことはありますか？

エピソードを読んで

イライラしたこと

子育てのイライラについて、考えたことを話し合ひましょう。

子育てをしていてイライラしたときは、どのようにするとよいでしょうか？

気付いたことや感想を書きましよう。

-10-

ちょこっと豆情報！

子育てについての悩みや不安

子育てについての悩みや不安の程度

いつも感じる	たまに感じる	あまり感じない	全く感じない
14.9%	52.9%	24.4%	7.8%

「感じる」と回答したのは全体の67.8%

子育てについての悩みや不安の内容(複数回答)

子どもの行動・気持ちが分からない	31.2%
しつけの仕方が分からない	25.4%
子どもの生活習慣の乱れについて悩みや不安がある	25.4%
子どもの健康や発達について悩みや不安がある	24.0%
子育てをすすんで経済的に厳しい	19.6%
子どもの友人関係について悩みや不安がある	18.9%
子育てに十分な時間がとれない	17.1%
子どもとの接し方が分からない	14.6%
忙しい時子どもの面倒をみることができない	13.3%
家族で協力して子育てができにくい	12.4%
子育てに関して家族・親族の方針が合わない	12.4%
保護者同士の関係について悩みや不安がある	12.4%
子育てについて職場の理解が得られない	10.1%
その他	1.8%

相談機関先

親子のための相談LINE

「親子のための相談LINE」では、子育てに対する不安や家族関係の悩みなど、子どもに関わる保護者の方や子どもからの相談を受け付けています。(相談できる内容) 子育て・家庭・親子関係に対する不安など、子どもや子育てに関する内容全般 (対象者) 県内にお住いの子ども・保護者の方など (相談受付時間) 毎週月曜日から金曜日10時～20時

LINE

引用：県保健福祉部男女学童・子育て支援課 / 親子のための相談LINE (参照 R6.3.4)

子育て世代包括支援センター

「子育て世代包括支援センター」は、母子保健法に基づき市町が設置する機関です。保健師等の専門スタッフが妊娠・出産・育児に関する様々な相談に対応し、妊娠から子育て期にわたる切れ目ない支援を一体的に提供しています。(県内20市町全てに設置) なお、活動内容の詳細等については、お住まいの市町の子育て世代包括支援センターにお問い合わせください。

引用：県保健福祉部男女学童・子育て支援課 / 子育て世代包括支援センター (参照 R6.3.4)

-11-

展開例

A-1 プログラム展開例

資料のダウンロードはこちらから

■テーマ 子育ては楽しいけれど…イライラしたときどうする？

■対象 乳幼児～小学生(低学年)の保護者

■時間 45分

■ねらい 子育てへの不安や悩みを共有し、イライラしたときの対処法について考える。

■準備物 筆記用具、名札(参加者1人1枚) (ストップウォッチ)

1 はじめに(2分)

1.1 家庭教育や子育てでは、不安や悩みが深くなるとどうなるか、自分自身も悩んでいるかもしれない。イライラしたときどうする？を参考に話し合ひましょう。

2 自己紹介(アイスブレイク) (5分)

2.1 まずはじめに、自己紹介タイム。じゃんけんをしながら、自己紹介をします。じゃんけんが負けた方は、自己紹介をします。また、じゃんけんが勝った方は、自己紹介をします。最後にじゃんけんをします。それで、自己紹介をします。

POINT グループ内で自己紹介をします。

3 プログラムのルールを説明する。(5分)

3.1 それでは、このプログラムのルールを説明します。ルールは3つあります。1つ目は、他の発言は最後まで話を聞きます。2つ目は、発言は最後まで話を聞きます。3つ目は、発言は最後まで話を聞きます。

POINT 3つのルールは、参加者全員が守ります。(上記)

4 エピソードを読んで、思ったことや考えたことを伝え合う。(15分)

4.1 まずはじめにエピソードを読んで、エピソードについて思うことや、ご自身のイライラした経験について考え、ワークシートに記入してみましょう。時間は5分間です。

ワークシート記入 5分

4.2 それでは、各グループでワークシートに記入したことを発表してください。発表は1人1分程度で、バスの音でストップします。質問なども自由に行って構いませんが、時間は8分間です。発表は、発表者が最も早くから発表してください。

グループ活動 8分

5 子育てでのイライラについて、考えたことを話し合ひ。(17分)

5.1 次に、資料「ちょこっと豆情報！」上段の「子育てについての悩みや不安の程度」をご覧ください。調査によりますと、67.8%の方が子育てで悩みや不安を感じているようです。では、子育てをしていてイライラした際は、どのようにするとよいのか、ワークシートに記入をお願いします。時間は8分間です。

ワークシート記入 5分

5.2 それでは、先ほどと同じように、各グループで発表してください。全員が発表が終わったら、イライラしたときの対処法について、自由に話し合ひましょう。時間は10分間です。

グループ活動 10分

6 学習のまとめを行う。(3分)

6.1 いかがでしたが、多くの方が子育てについて悩みや不安を感じ、イライラした経験があることにお気づきいただけたと思います。また、その際の対処法の1つとして、「誰かに相談すること」をご紹介させていただきました。「相談」することによって、悩みや不安が軽減される場合があります。また、「相談」はあくまでも一助ですので、ご自身に合った対処法を見つけたいと思います。では、最後に今日の時間を振り返って、ワークシートに感想をまとめてみましょう。

ワークシート記入 2分

6.2 以上で、終了です。アンケートにご協力いただける方は、提出してからお帰りください。ありがとうございます。

パート1

ワークシート

身近な子育てのエピソードを基に、子どもの生活習慣や子どもとの接し方等について話し合ひます。

パート2

ちょこっと豆情報！

家庭教育や子育てに関連した資料や参考になるサイトを紹介しています。必要に応じて活用してください。

パート3

展開例

進行の流れをセリフ形式でまとめられています。プログラムの展開がイメージしやすく、安心して進行することができます。