対象：乳幼児～小学生の保護者

テーマ： 子育てエンジョイ作戦！

ねらい

普段の子育てで「大変だなぁ」と感じていることを互いに共感することで、安心感や仲間意識を感じるとともに、「大変」と感じている子育てを「楽しむ」子育てへと少し考え方を変えてみることで、心のゆとりをもってわが子とかかわろうとする。

時間	主な活動	留意点
2	【はじめに】 毎日の子育ては大変なことばかり。今日は、「大変な子育て」をどれだけ頑張っているか同じ思いをしている子育て仲間として、互いにねぎらいの声をかけ合いましょう。 そして、そんな「大変な子育て」を「楽しむ子育て」にしていくにはどうすればよいか、みんなで知恵を出し合って、子育てを楽しむ「エンジョイ作戦」を考えていきましょう。	
5	【アイスブレイク】 ①「学校ことば」で仲間づくり 例）「りか」で２人組、「うんどうかい」で６人組（何回か繰り返し、最後に５人組になる。）	①学校に関係する言葉（教科・行事等）の文字数に合わせて、グループ作りをし、最後に「さんかんび」で５人組を作ってもらう。
15 20	【アクティビティ】 ①子育て「ぷち大変だね」ビンゴ 準備物：ワークシート 1)子育てで、最近困っている「ちょっと大変なこと」を９個マスに書き込む。(5 分) 2)一人一つずつ発表し、同じであれば「大変よね」とねぎらいの言葉を掛け合い、握手をする。 3)ビンゴになっても合図があるまで続ける。 ②子育てエンジョイ作戦！ 準備物：ワークシート 1)「大変な子育て」を楽しむための方法をグループで出し合う。（出た意見は否定しないルール） 2)出た意見の中で、「これは名案！」と思う楽しみ方（３つ程度）を画用紙に書く。（先に周知） 準備物：画用紙、マジック 3)全体で紹介し合う。	①リーダー自身の最近困っている「ちょっと大変なこと」を例示してから、書く時間を設ける。全て書き込まなくてもよいこと、話を聞いてから書き足してもよいことを最初に伝えておく。最初の発表者と順番（時計回り）を決め、グループに任せる。 ②リーダーが考えた楽しみ方（土曜午後は「ただ今休憩中」の札を出す等）を例に示す。「そんなことは無理」と思うようなことでもよいことを伝える。他の人の意見を聞きながら、「やってみよう」と思った事はメモしておくとよいことを伝える。
5	【ふりかえり】 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。 ②全体で発表する。	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。)
3	【まとめ】 今日の「子育てエンジョイ作戦！」の中で、さっそく実行してみようと思うものはありましたか？毎日の子育ても、ちょっとしたアイデアで楽しくなるものです。 大切なのは、心のゆとりをもつことです。微笑みながらわが子と向き合うことで、家族からは、きっと素敵な笑顔が返ってくることでしょう。	