

おおいた親の学び プログラムワークシート



①

生活リズム・生活習慣



子どもが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。子どもの生活習慣に関わる悩みや気になることを参加者で話し合いながら、家庭生活を見直し、よりよくするための工夫を考えてみましょう。

エピソード

6年生になったA君は、最近、塾の時間が長くなり、帰宅するのが午後7時を過ぎることも多くなってきました。夕食をすませ、お風呂に入り、テレビを見たり休憩した後で学校の宿題や勉強をすると、寝る時刻は午後11時を過ぎてしまいます。塾や習い事のない日でも、自分の好きな小説の本を読んだり、テレビの番組をみたり、ゲームをしたりして、自分の部屋に行ってもスマホや読書などを行っているため、寝る時刻は午後11時を過ぎてします。

そのため、朝、なかなか起きられず、朝食を食べないままあわてて学校へ行くこともあり、学校でも午前中は、ぼーっとしがちです。

そこで、家族で今の生活を見直すために話し合いました。

帰宅したら早めに学校の宿題を済ませ、見たいテレビ番組を選び、スマホやゲームする時間を決めて、寝る時刻には家族が声をかけあうようにしました。家族の話し合いでもっとも大切にすることは、睡眠とけじめのある生活がどれだけ身体と活力を生む力となっているか家族一人一人が考え、思いを出し合ったことでその大きさに気づきあうことでした。

これからはみんなでそろって朝食がとれるように起きる時間を決めました。週末もできるだけ家族そろって食事をすることにしました。食事作りも料理の準備や配膳などをみんなで分担することにし、幼い妹もお皿を並べる役割をしています。何よりも家族の会話が増え、活気がうまれました。



ワーク1

最近の子どもたちの生活の中で気になることは何ですか？

ワーク2

生活の中で取り組んでいることや改善できそうなことについて
みんなで出し合ってみましょう。
(気になることについてのヒントなどを出し合ってみましょう。)

ワーク3

明日から自分の家でやってみようと思うことを1つ考えましょう。

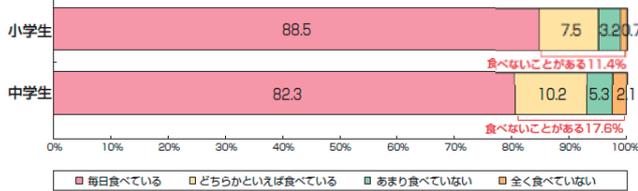


資料

※朝食の質(内容)も大切です。
どんな内容の食事が見直してみましよう。

① 朝食をとる小中学生の割合

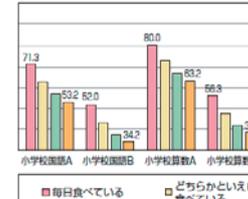
質問：朝食を毎日食べていますか。



② 毎日朝食をとる児童生徒ほど、 学力調査の平均正答率が高い傾向

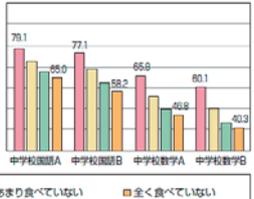
質問：朝食を毎日食べていますか。

<小学6年生>



(正答率)

<中学3年生>



(資料)「平成21年度全国学力・学習状況調査
(小学6年生 約115万人 中学3年生 約108万人)」(文部科学省)より

ふりかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。



②

家族の一員として（お手伝い・家での仕事）



家庭における手伝いや仕事は子どもを着実に成長させます。家族との会話も増え、やり遂げたという達成感を味わうことができます。また、家族に感謝する気持ちや家族の一員として役に立っているという自己有用感が育つことが期待されます。さらに生活体験が豊かになることで生活技術が身に付き、将来の「家庭人」としての力を育てることにつながります。

それぞれの家庭の実情や年齢に応じながら、子どもが無理なく実行できる家庭の手伝いや仕事について考えてみましょう。

エピソード

A君は、いつも仕事で帰りの遅い両親のために4年生のときから、お風呂掃除のお手伝いをしてきました。A君は5年生になりました。新しく「家庭科」の授業が始まり、やる気いっぱいです。冬の寒いときなどはめんどくさいと思うこともありましたが続けてきました。

家庭科の授業で「自分ができる家の仕事を探す」という宿題が出ました。A君は、取り込まれた洗濯物がいつも山のようになっていることを思い出し、2年生の妹のBちゃんにも声をかけ、一緒に洗濯物をたたむお手伝いを考えました。

学校から帰ると、A君はお風呂の準備をして、洗濯物を取り込みたたみ始めました。お父さん、お母さん、自分、妹、みんなのものに分けてたたみます。妹のBちゃんもバスタオルをたたんでいます。その時、お母さんが帰ってきました。「うわ～、ありがとう。助かる～」と笑顔で声をかけ、すぐに夕ご飯のしたくを始めました。お母さんはご飯を仕掛けると、今度は残りの洗濯物を一緒にたたんでくれました。A君は、お母さんが素早くきれいにたたむ姿にうっとりしました。

この日は、洗濯物が片付けられたリビングでいつもより早く夕ご飯を食べることができました。お父さんとお母さんから「二人のおかげで、ゆっくりご飯が食べられるね。ありがとう」と言われ、A君はこれからも続けるぞとやる気が出てきました。そして、今度は炊飯器の使い方を教えてもらって家族みんなが喜んでほしいなと思いました。



ワーク1

子どもは、どんなお手伝い(役割)をしていますか？
できるだけ詳しく具体的に思い出してみましょう。



- いつ？
- どんなこと？
- どんな効果？

- いつ？
- どんなこと？
- どんな効果？



- いつ？
- どんなこと？
- どんな効果？



ワーク2

これまでにしていないお手伝い(役割)で、これから子どもにどんなお手伝い(役割)をしてもらいたいですか？また、そのお手伝い(役割)で、子どもにどんな力をつけてもらいたいですか。

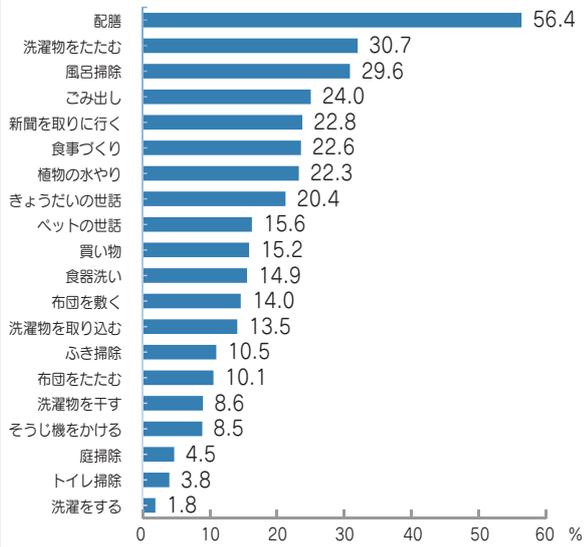
●してもらいたいこと

●つけない力

資料

「約束しているお手伝い」

「お子さまと約束しているお手伝いはなんですか。(複数回答可)」

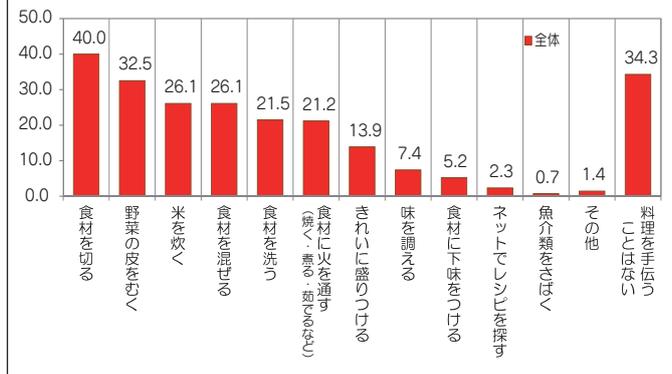


(出典：Benesse 教育情報サイト <http://benesse.jp/>)

お手伝いにつなげるために…

例 どんなことができるのか考えてみましょう (食事作りの場合)

「料理の際、子どもが お手伝いしていること(複数回答)」

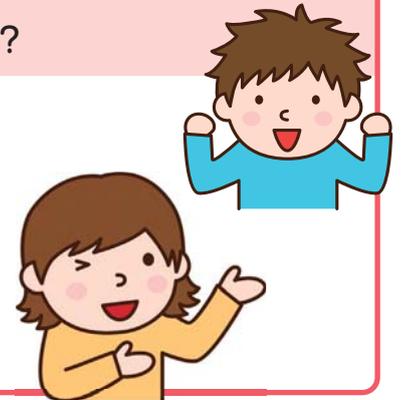


(出典：日本生活協同組合連合会

「小中学生のお手伝いに関する調査」)

ワーク3

お手伝い(家での仕事)について、今後新たに親子で一緒に取り組んでみたいことは何ですか？



心りかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。



③

インターネットとうまくつきあうために



現代の子どもは生まれたときから情報機器に囲まれた生活をしています。便利な反面、危険も多く、ネットの及ぼす影響や有害性を正しく認識できないことがあります。子どもに正しい情報と判断力を持たせるために、保護者が何をすべきかを考えてみましょう。

ワーク1

子どもとインターネットとのかかわりについて気になること・心配していることを、出し合ってみましょう。なぜ心配なのか理由も一緒に考えてみましょう。



- 心配なこと
- 心配な理由

- 心配なこと
- 心配な理由

- 心配なこと
- 心配な理由



「子どもがインターネット端末を利用したことによるトラブル」

- ・ 息子がタブレット端末でゲームをしていて、600円のゲームがほしいと言うので、タブレット端末にクレジットカード番号を登録し、あとは息子に任せていた。クレジットカードの明細書が届いたときに、息子が何度も有料ゲームを利用し、クレジットカード決済していたことが分かった。請求額は10万円。
- ・ 子どもが、保護者のパソコンでネット検索をしていたところ、いつのまにかアダルトサイトに接続してしまった。3日以内に支払うようにと画面に表示されているが、金額は書かれていなかった。業者に電話して子どもが間違っただと話をしたが、払うように言われた。

資料「大分県消費生活・男女共同参画プラザ（アイネス）」に寄せられた相談より

資料

(ミニ情報) 「インターネットを利用できる機器について」

携帯電話やスマートフォンを持っていなくても、ゲーム機や携帯音楽プレーヤーなどの一部の機種では、ネットを利用することができます。また、ネットへの接続を契約しなくても、Wi-Fi（ワイファイ）などの無線 LAN を提供する場所（コンビニ等）で、無料でインターネットが利用できます。これは、回線契約が切れた古いスマートフォン等でも同様です。



事例

「近年問題になっているネット上のトラブル」

- ・ある児童が、同じ学年の児童とトラブルになり、その児童のことをインターネット上の掲示板で卑猥な表現を用いて中傷した。
- ・ある児童が、勝手に名前が使われた上、インターネット上の掲示板に不適切な書き込みを行っているかのように装われる被害を受けた。
- ・複数の児童がニックネームを使って、「総合口コミサイト」上の掲示板に、同じクラスの特定の児童のことを個人を特定できるような形で誹謗・中傷する内容の書き込みを行った。

参考「『ネット上のいじめ』に関する対応マニュアル・事例集（学校・教員向け）」文部科学省

ワーク2

子どもをインターネットのトラブルから守るためにできることを考えてみましょう。上の事例やふだん見聞きしているトラブルを取り上げて考えてみましょう。

〔トラブルの内容〕



〔対応1：家庭でできること〕

〔対応2：学校やまわりの保護者と協力してできること〕

ワーク3

家庭で実際に対応できているかチェックしてみましょう。

	チェック	具体的な対応
①ケータイやスマホ等のフィルタリング		
②ゲーム機器(Wi-fi)の保護者の設定		
③子どもへのネチケットの指導		
④インターネットを利用するときのルール・約束		

※資料編 52 ページ参照

ふりかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。



4

子どもとお金について考えてみましょう



「子どもとお金」に関する考え方や扱いは家庭によって様々です。お金の価値を知ることやお金を有効に使うこと・管理することは、社会生活を営む上でとても大切なことです。子どもとお金について考えてみましょう。

「子どもに お金は いくつから？」

子どもが成長してきて、「友だちは、毎月おこづかいをもらっているんだ。ぼくもそろそろ、おこづかいがほしいなあ」と何度か話しかけてきました。「うん、お母さんとお父さんとで考えてみるね」と答えました。

今までは必要なものやほしいものは、その都度相談して買ってきましたが、そろそろ自分で考えて使えるようになることも必要なとも思います。どうすればいいのでしょうか？



ワーク1

子どもに、はじめてお金を持たせたときのことを考えてみましょう。
(おこづかいや自分でお金を管理することなど)

- ①いつごろお金を渡しました？ (いつごろから渡しますか？)
- ②どんな言葉をかけましたか？ (どんな言葉をかけるとおもいますか？)



あなた(親)



子ども



●いつ

●言葉かけ (※保護者として考えたこと)

ワーク2

子どもには いつから・いくらぐらいのお金が必要だと考えますか？

いくら

●小学校低学年

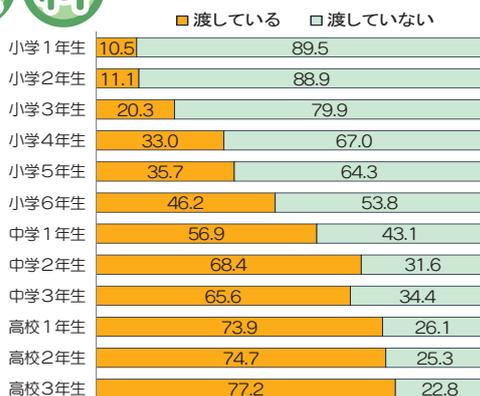
●小学校高学年

●中学生

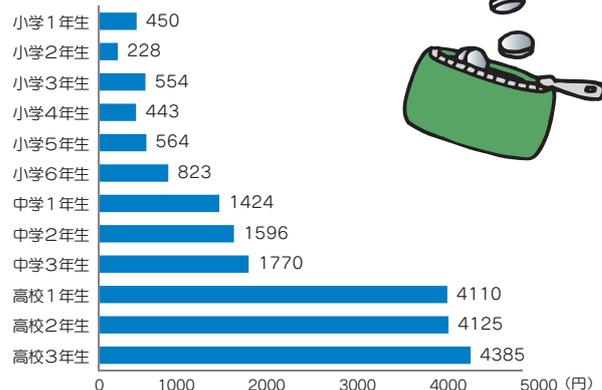


資料

「おこづかいについて (定期的に渡していますか?)」



「おこづかいの平均額(学年別)」



(出典：Benesse 教育情報サイト <http://benesse.jp/>)

ワーク3 子どもがあつかう「お金」について考えてみましょう。



● 毎日の生活の中で、子どもになったつもりで必要なお金を書き出してみましょう。

- ・ 日常的に買う必要があるもの
- ・ 時々買いたいもの
- ・ お金を貯めて買うもの
- ・ 急に必要になるもの



子どもに必要なお金

※子どもにまかせてもよいと思うものに○をつけて、→を引いてください。
 ※子どもにとって必要だと思う金額と与え方を考えてみましょう。

日常的に買う必要があるもの

-
-
-

時々買いたいもの

(例) ● マンガの本

-
-
-

お金をためて買いたいもの

(例) ● 自転車

-
-
-

● 1ヶ月あたり必要な
 お金(おこづかい)

【 】円くらい

● 子どもへの渡し方

毎月 ()

毎週 ()

毎日 ()

そのつど()

その他()

急に必要になるもの

(例) ● 友だちのプレゼント

-
-
-

ワーク4

お金について子どもにどんなことを学んでほしいと思いますか？
 また、それを学ばせるためにどのような取組・工夫をしますか？

ふりかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。



5

地域や社会へのかかわり



地域でかかわりのある人、大切なものや行事などについてふりかえりながら、保護者自身も地域を知り、地域の力を借りて子育てをすることについて考えてみましょう。

ワーク1

あなた自身が子どもの頃に参加した(したかった)地域の行事や伝統的なこと・活動などを思い出してみましょう。
どんな思い出がありますか？



●どんなこと

●思い出

.....

.....



●どんなこと

●思い出

.....

.....

●どんなこと

●思い出

.....

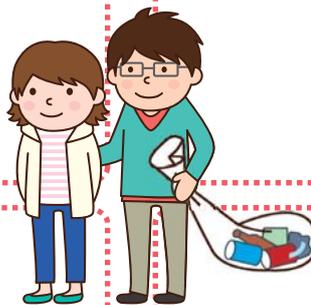
.....



ワーク2

地域の中でお互いに支えあったり、みんなで活動したりしていることについて考えてみましょう。
住んでいる地域では、どんな人が どんな活動をしていますか？

(例 地域の見守り隊、地区のラジオ体操、夏のそうめん流し、地区の一斉清掃、盆踊り、神楽、など・・・)



.....

.....

.....

.....



『会話のキャッチボールのある町』

「おいちゃん！お祭りの準備できよる？」

「おう、今度の祭りは出てこいよ！」 「うん、絶対行くわあ」

こんな会話が聞こえてくるのが、私の息子を育ててくれた町です。

この町にはいろいろな行事があります。校区体育祭、夏祭り、文化祭、餅つき大会。その行事は、校区に住んでいる様々な方々(自治会・公民館・PTA・体育協会・青少年健全育成協議会・子ども会・老人会等々)が、企画運営をしています。

幼い頃は家庭の都合で転勤が多く、地域の行事に参加したくともできず、いつも残念に思っていました。そのせいか、大人になって祭りの太鼓の音が聞こえてくると、いてもたってもいられませんでした。

ある時、思い切って息子と参加してみたところ、地域の方々から「来年もよろしくな！」と思わぬ一声をかけられました。

一度参加すると、顔見知りになった人との挨拶が始まりました。私だけでなく、息子にも声をかけてくれるようになったのです。これまで学校の友だちとしかつきあいがなかった息子に、地域の「家族」ができたのです。

何の気なしに通り過ぎていた人との間に会話が生まれるようになったのは、地域の方々のおかげです。子どもが思わぬ所でお世話になっていることや地域の後継者として育てている姿を見ることは、親にとってもうれしいことです。

今、息子は県外で生活していますが、地域の方から「今年は帰っち来るんか」と声をかけられ、祭りの役割をしっかりと与えられています。その期待に応えようと、仕事の都合をつけ毎年帰省し、「来年も祭りに来いよ」と次の世代に声をかけています。こんな息子を育ててくれたこの町に感謝しています。

(50代 自営業)

ワーク3

あなたが子どもと一緒に参加した地域行事や活動は何ですか？
そのときに、よかったこと・楽しかったことを考えてみましょう。
また、あなたが地域行事や活動の中で、できそうな役割は何でしょう？

※地域とつながり、地域の中でどんな姿を子どもに見せていきますか。

●行事や活動

●役割



心りかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。



⑥

子どもの見方を変えてみませんか



幼かった頃から学童期へと成長し、子どもの行動や態度が少し変わってきたかもしれません。子どもの心の成長や変化をどう受け止め、子どもに寄り添いながらどのような言葉をかけていけばよいか考えてみましょう。

ワーク1

子どもの変化について考えてみましょう。
子どもについて、小さかった頃(幼児期)とくらべて、最近(小学校中学年・高学年)変わったなと思うことを書きだしてみましょう。

※よいと思う変化でも、困ると思う変化でもよいです。

(例) ①日課表を見て、自分で準備をする。

(例) ②口答えをするようになった。



ワーク2

① (ワーク1)のことは、その変化が子どものどんな成長を示しているのか話し合ってみましょう。
② また、どのような対応や言葉かけやをしたらよいのか一緒に話し合ってみましょう。

● どんな成長？ (周りの人に言ってもらったこと・参考になったことなどを書きましょう。)

どんな成長？

(例) ①少し先のことを自分で考えられる。

どんな成長？

(例) ② 自分なりのやり方や意見を考えている。



● どのような対応、言葉かけをしたら効果的でしょうか？
(周りの人に言ってもらったこと・参考になったことなどを書きましょう。)



7

子どもの思春期に対して

～心も身体も大人へ近づく
子どもたちと向き合って～

思春期は、保護者から離れたり近づいたりしながら成長していく時期です。保護者や先生に反抗したり、何となくイライラしたり、無気力になったりする様子がみられます。保護者の方も、腹が立ったり不安になったり、子ども以上に敏感になってしまうこともあります。

思春期に向かう子どもとの関わり方について考えてみましょう。



ワーク1

『思春期あるある』

自分が思春期だった頃、「こんなことがあった」「困ったこと」「考えていたこと」など、『思春期あるある』を書いてみましょう。

思春期
あるある



ワーク2

(ワーク1)のとき、自分が子どもの頃に「してもらってよかった」「いやだった」対応にはどんなことがありましたか？

●「よかったこと」



●「いやだったこと」



ワーク3

(ワーク1)「思春期あるある」の中から場面を選んで、の欄に記入し、その時どんな対応(言葉かけや接し方)をするか考えてみましょう。

場面



エッセイ



『誕生日おめでとう』

毎年、私の誕生日に父からのメールが届きます。私たち3人きょうだいもそれぞれ独立し、私は県外で就職して家庭をもち、今では2人の子どもをもつ母親になりました。わが子が成長するにしたがって、最近では帰省する機会も少なくなりました。

私が子どもの頃、父はどんなに仕事が忙しくても、時間を見つけては2人の兄と私を買い物に連れて行ってくれたり、近くの川へ釣りに連れて行ってくれました。本当は疲れて休みたい時もあったと思いますが、勉強でわからないところがあると、教科書を広げて一緒に考えてくれました。昔からいつも優しい父でした。

私は成長するにつれ、小さい頃のように父に話しかけることも減り、父との会話はなんとなくこちなくなりました。食事の時に「最近、どう？」と話しかけられても、「別に」と答え、次第に父のことを避けるようになりました。それでも、学校の部活動が終わって、夜帰るバスがなくなると、父は駅まで迎えに来てくれ、「おなかすいてない？」と笑顔で迎えてくれました。勉強のことや部活動のことでイライラして家で父に八つ当たりしたこともありました。今思うと、自分でもわからない気持ちのイライラを家族の優しさに甘えてぶつけていたのかもしれない。(略)

進学のことでは迷っていると、父は「自分が本当に行きたいなら、やってみなさい。」と私の背中を押してくれました。

あれから20年余りが過ぎ、私も母親になり、子育てを経験する中で両親のありがたさを感じるようになりました。母が3年前に亡くなってからは、父は一人で暮らしています。今日は、久しぶりに電話でもかけてみようかなと思います。

(30代女性)



資料

思春期は、心と身体が大人に向かって大きく変化する時期です。変化の1つは「性的な成長」、もう1つは「精神的な自立」です。この二つの成長の変化の中で、不安や戸惑いを感じながら大人へ成長していきます。

心りかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。





8

子どものサインに気づくには!!

子どもは日々の生活の中で悩みや不安を周囲の人に言えず抱え込んでしまうことがあります。いじめや不登校といった問題の未然防止や早期発見のために、保護者として気をつけたいことについて考えてみましょう。

エピソード

6年生のA子さんは、とても活発な女の子です。いつもお手伝いをするし、学校や友だちのことを家族によく話していました。

ところがある日を境に、学校のことをあまり話さなくなりました。休みの日も友だちと遊びに行くことが少なくなり、家で本を読んだり宿題をしたりして過ごすことが多くなりました。

ある日学校から帰ってくると、洋服が少し汚れていたのが、「どうしたの?」とたずねると、「遊んでいてよごれた。」と答えました。お母さんが「最近、どお?」と話しかけても、「別に」とあまり話したがりません。

ワーク1

悩みがあるときに子どもが出すサインには、どのようなものがあると思いますか? また、これまでどのようなサインがありましたか?

●「エピソード」や経験などを参考にしながら、できるだけ多く挙げてみましょう。

(例: 表情、態度、体調)「○○な表情」「起きられない」…

ワーク2

(ワーク1)のような子どものサインを、どんなときに気づきましたか? どのような場面で気づくと思いますか? また、どんな悩みでしたか?

●サインに気づいたとき

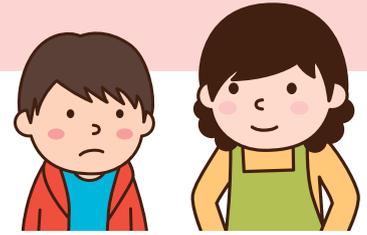
【どんな場面】

【どんな悩み】



ワーク3

日頃の生活の中で、(ワーク1)のような子どものサインを感じ取るために、どんな工夫ができるでしょうか？
お互いに出し合って、共有してみましょう。



※悩みや不安への対応は、子どもによりそのときの状況によって異なります。

資料

「悩みや心配なこと」「相談相手」

悩みや心配なこと（複数回答）



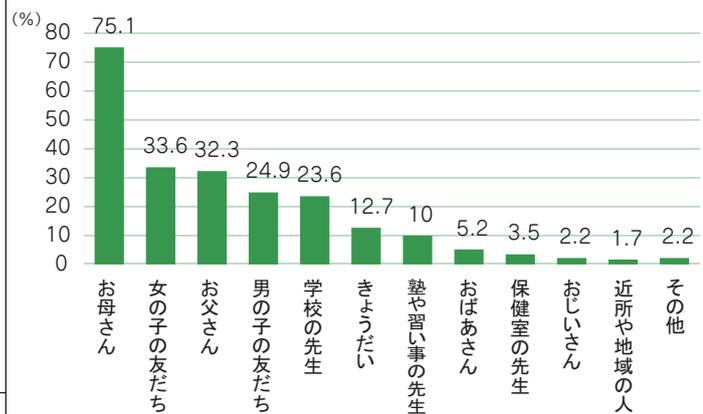
悩みや心配なことについては、

- ①「勉強や進学のこと」48.1%
- ②「性格のこと」13.8%
- ③「友だちや仲間のこと」13.7%
- ④「健康のこと」12.0%

(複数回答, 上位4項目)

なお、「悩みや心配なことはない」と答えた人の割合は39.7%

子どもが過去1年間に悩みや不満の相談をした相手 (小学校4年生～中学生) (複数回答)



(参考)内閣府:平成25年度小学生・中学生の意識に関する調査

(参考)「子どもの生活に関するアンケート調査」第一生命経済研究所 (2007)

心りかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。



9

子育てに悩んだときに・・・～このようなとき どうしますか？～



子どもが抱えている悩みやトラブルについて、どう対応してよいか迷うことがあります。子どもがトラブルで悩んだり不安を抱えたりしているときの保護者の対応を話し合いながら、子どもの心に寄り添い、支える方法について考えてみましょう。

エピソード

「こんなときどうしますか？」

小学校5年生のA子。最近、自分から学校のことなどを話さなくなりました。「楽しかった？」と聞いても「うん」、「どうだった？」と聞いても「うん」の返事です。以前は、いろいろ話してくれていたのに・・・。

ある日、学校から帰ってきて、「今日、B子とけんかした。」と、言いました。「何があったの？」と、聞いても「もう終わったから、いい。」と言ったまま、あとは何も話してくれません。



ワーク1

あなたなら、このあとどのように対応しますか？
あてはまるものに○をつけてみましょう。(複数可)



[ワーク1]	↓ ○	[ワーク2] ※①心がけること・配慮すること
① A子をそっとそのままにする。		①
② A子に話を聞く。		②
③ A子と話し合う。		③
④ 話をしないA子に強く言う。		④
⑤ B子に話を聞く。		⑤
⑥ B子の家に連絡をする。		⑥
⑦ 家族に相談する。		⑦
⑧ 担任の先生へ連絡をする。		⑧
⑨ 周りの保護者に相談する。		⑨
⑩ その他 ()		⑩

ワーク2

それぞれの対応について、うまくいくために(効果を高めるために)に心がけることや配慮することを考えてみましょう。

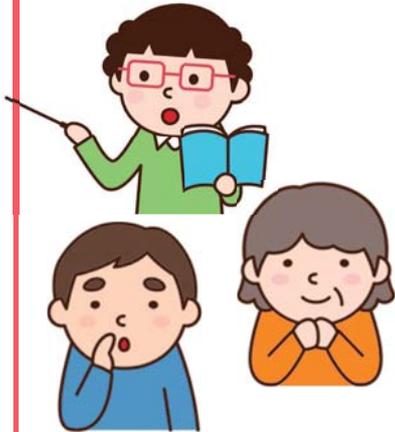
※①ワークシート記入(思いつく項目だけで結構です。)



ワーク3

子育ての悩みや不安について、話をしたり相談したりできそうな人や場所を考えてみましょう。

(どのような悩み: どんな人に…、どんな場所に…)

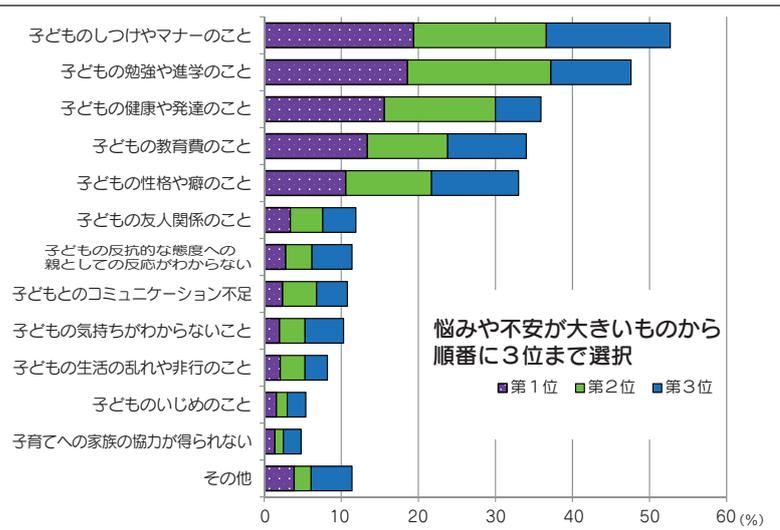
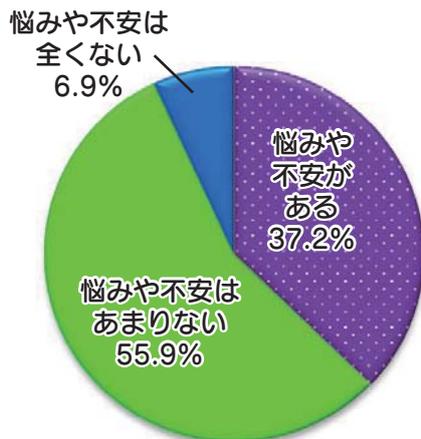


資料

子育てについての悩みや不安

約4割の保護者が悩みや不安を抱えているようです。

子育てについての悩みや不安



(参考)「子どもたちの未来をはぐくむ家庭教育」(文部科学省)
 (出典)文部科学省委託調査「家庭教育の活性化支援等に関する特別調査研究」(平成20年度)

心りかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。





自分の子どもと周りの子どもを比べたり、「こうあってほしい」という保護者の願う姿にあてはめようとすることはありませんか？子どもの成長をもう一度見つめ直し、子どもの願いや姿をありのままに受け止めながら、成長していく子どもを支えていくにはどうしたらよいか考えてみましょう。


エピソード
「こうあってほしい」

うちの娘は、おっとりとした性格で小さい頃からあまり手がかからず、ひどく困ったようなこともありませんでした。でも、いつも自分のペースで動くので、最近、待ちきれずに私がつい手を出してしまうこともあります。

先日の授業参観日でも、他の子はどんどん問題を解いて次の学習に進んでいくのに、娘は、最初の問題をず〜っと考えています。とうとう、授業中に進んだ問題の10問のうち半分しか終わっていませんでした。

家に帰ってきた娘は、いつものようにランドセルを部屋において、手を洗ってからゆっくりとおやつを食べ始めました。「どうしてそんなにのんびりなの？もっとはやくしないとね。これから困るわよ！」


ワーク1 エピソードの中で気になるところを書き出してみましょう。

ワーク2 あなたが、子どものことで気になっていることはなんですか？(3つ)

()年生 →



ワーク3

気になっていることを解決するため、どのような言葉かけをしますか？
また、どのような対応(どんな支え方)をしていきますか？



エッセイ



『ある母親の話』

明日、うちの娘が引越しをして、1人暮らしをはじめます。まとめられた荷物の中にアルバムがありました。その写真を見ていたらこれまでの子育てのことを思い出しました。

予定日より1ヶ月も早く生まれ、1時間もかかる大きな病院へ運ばれていきました。夫も仕事を終えてから私の病院、そして子どものいる病院、5分間だけの面会。そしてまた私の病院へという日々を過ごしました。毎日の子どもの様子を聞きながら、ただ元気でいてほしいとだけ願っていました。退院をして、夫と2人で子どものいる病院へ行きました。産まれたときにわずかな時間を過ごしてから、2週間ぶりの再会。小さなベッドの上ですやすやと寝ている顔を見ていると天使のように感じました。看護師さんに「だっこしますか？」と言われ、初めて抱いた娘のあたたかさや小さな手が、ただただいとおしく感じました。じっとその寝顔を見て、涙がでてきました。父親も涙をこぼしながら笑顔を見せていました。

(略)

アルバムの写真を見ながら、はじめての子育てにとまどい、悩みながら過ごした日々のことが浮かんできました。乳幼児健診の日にはかわいい服を着せ、他の子より大きいかな？どうか？と気にしながら、「やっぱりわが子が一番かわいい」と思ったこともありました。体重計の針とミルクの量に一喜一憂し、寝返り、おすわり、はいはい、あんよ、と…育児書と見比べながら過ごしました。歩きはじめが周囲の子よりも遅く、もうすぐ3歳という頃になっても言葉が出てこないときには、とても心配をしました。周りの子は会話になっているのに、ずっとしゃべれないのかな、大丈夫かなと、不安で仕方ありませんでした。大きくなってからは、くっついてきて1日の出来事をずっと話し続けるくらいおしゃべりになりました。

(略)

小学3年生の頃には、勉強や宿題にはまじめに取り組めますが、漢字や算数などは特に苦手でした。つきっきりで勉強をみることも多く、この子のためにと時には厳しすぎるくらい教えました。テストを持って帰って「ごめんなさい」と泣きながら言う姿に、ハッとしたのを覚えています。当時は、同じように他のことも強いていたのかもしれませんが。

あるとき人の話を聞き、周囲の子とも同じでないといけなると一番こだわっていたのは私だということに気がつきました。世の中の情報や世間体にこだわり、子どもにきつい思いをさせていたと思うと申し訳なくなりました。それからは、肩の力を抜いて、この子のよさ、この子らしさを考えてあげたいと思うようになりました。

子育ての中で、悩んだり喜んだり、いろいろな経験をもたらしたと思います。子どもに何を伝えられたかなと考えています。私の一番の宝物は、娘が小さな頃から私の誕生日にくれる手紙と似顔絵です。明日から、さみしくなりますが、自立していく姿をこれからも応援し続けていきたいと思っています。

(40代女性)



心りかえり

この学習プログラムをとおして気づいたことは何ですか。



Memo

