






【プログラムI-①-1】

テーマ 子どもといっしょに考えよう

プログラム おうちのルールを作ろう（基本的な生活習慣）

ねらい 早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ等について、家庭にあったルールを親子で考えながら良好な親子関係を学ぶ。

<展開(60分)>

時間	展開(進行マニュアル)	展開のポイント
導入 10分	1 テーマの説明 2 アイスプレイング ・フルーツバスケット 3 「3つの約束」の確認	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の緊張をほぐしグループ内での円滑な話し合いのためにアイスプレイングを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><3つの約束></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 一人一人が主役です ② お互いの意見を尊重しましょう ③ ここだけの話にします </div>
展開 (1) 20分	4 「早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ等」の基本的な生活習慣を身に付けることのよさについて親子で考える。 ① ラベルに記入する(親)  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> 早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつが身に付くと、どのようなよいことがあるのでしょうか。親子で考えてラベルに記入しましょう。 </div> ② ラベルワークを行い、グループで話し合う <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> グループで一組ずつ説明しながら用紙に貼り付けましょう。様々な考えがあり、とても参考になりましたね。 </div>  ③ 全体で話し合う	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ワークショップ1 (ラベルワーク)</p> <p>「早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ」が身に付くと、どのようなよいことがあるのでしょうか。</p> <p>例：「元気に生活できる」 「病気になるにくい」</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> まず、子どもが発言し、その後、サポートする形で親が発言する。
展開 (2) 20分	5 早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ等の基本的な生活習慣向上のために「〇〇家元気モリモリ大作戦」を考える。 ① ワーク2に記入する  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> 早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ等の基本的な生活習慣向上のために、これから頑張りたいことを考えましょう。 </div> ② グループで話し合う <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> 「〇〇家元気モリモリ大作戦」については、グループや全体の発表を聞いて、考えたことを修正してもいいですよ。 </div>  ③ 全体で話し合う	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ワークショップ2 (話し合い)</p> <p>「早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ」を身に付け、毎日元気に生活できるように「〇〇家元気モリモリ大作戦」を考えよう。</p> <p>例：「9時になったらテレビを消す」 「朝ごはんのお手伝いをする」 ※お茶碗を出したり、箸を並べたり 「笑顔であいさつする」</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 親子で一緒に努力していけるようなことを考えてもらう。 グループや全体の発表を聞いて、考えたことを修正してもよい。
まとめ 10分	6 まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・読み聞かせ ・今日の学習の感想  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> 文部科学省リーフレット「できることから始めよう 早ね早おき朝ごはん」を紹介し、生活習慣向上のために、今日話し合ったことをできることからやっているといいですね。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 文部科学省リーフレット「できることから始めよう 早ね早おき朝ごはん」を紹介し、親子で決めたルールの実践化に向けて親子で考える意欲をもたせる。 今日の学習の感想を書かせる。

『【1-①-1】おうちのルールを作ろう（基本的な生活習慣）』

ワークシート

ワーク1（ラベルワーク）

＜課題＞「早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ」が身に付くと、どのようなよいことがあるのでしょうか。

メモ

ワーク2（話し合い）

＜課題＞「早寝、早起き、朝ごはん、歯磨き、あいさつ」を身に付け、毎日元気に生活できるように「〇〇家元気モリモリ大作戦」を考えよう。

メモ

＜今日の学習の感想＞






【プログラムI-①-2】

テーマ 子どもといっしょに考えよう

プログラム 我が家のルールを作ろう（情報教育）

ねらい メディア（テレビ、ゲーム、インターネット、スマートフォン等）との関わり方について、家庭にあったルールを親子で考えながら良好な親子関係を学ぶ。

<展開（60分）>

時間	展開（進行マニュアル）	展開のポイント
導入 10分	1 テーマの説明 2 アイスブレイキング ・〇×クイズ 3 「3つの約束」の確認	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の緊張をほぐしグループ内での円滑な話し合いのためにアイスブレイキングを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><3つの約束></p> <ol style="list-style-type: none"> 一人一人が主役です お互いの意見を尊重しましょう ここだけの話にします </div>
展開 (1) 20分	4 メディア（テレビ、ゲーム、インターネット、スマホ等）のメリットとデメリットについて考える。 ① ラベルに記入する  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> メディアを使うときのメリットとデメリットは何でしょう。体験したことや知っていることなどから考えてみましょう。 </div> ② ラベルワークを行い、グループで話し合う <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> デメリットに関しては、どんな対応策があるか具体的に考えてみましょう。様々な情報を聞くことができ、とても参考になりましたね。 </div>  ③ 全体で話し合う	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><ワークショップ1（ラベルワーク）></p> <p>情報メディアを使うときのメリットデメリットは何でしょう。</p> </div> <p>例：「分からないことをすぐに調べられる」 「友達と連絡がとりやすい」 「やり過ぎてしまうことがある」 「視力が落ちる」</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子別々にラベルワークを行い、全体で話し合う際に考えを交流することでテーマを多面的に捉えることができるようにする。
展開 (2) 20分	5 テレビ、ゲーム、インターネット、スマートフォン等の使い方について我が家のルールを親子で考える。 ① ワーク2に記入する  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> テレビ、ゲーム、インターネット、スマートフォン等の使い方について、「〇〇家のメディアルール〇か条」を考えましょう。 </div> ② グループで話し合う <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> 「〇〇家のメディアルール〇か条」については、グループや全体の発表を聞いて、考えたことを修正してもいいですよ。 </div>  ③ 全体で話し合う	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><ワークショップ2（話し合い）></p> <p>テレビ、ゲーム、インターネット、スマートフォン等の使い方についての「〇〇家のメディアルール〇か条」を考えよう。</p> </div> <p>例：「時間を決める」 「ノーメディアデー（タイム）を設ける」 「〇時になったら各メディアの電源を切る」</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子で一緒に努力していけるようなことを考えてもらう。 グループや全体の発表を聞いて、考えたことを修正してもよい。
まとめ 10分	6 まとめ ・ブックトーク ・今日の学習の感想  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px;"> 最後に、『「メディア漬け」で壊れる子どもたち』という本を紹介します。メディアとの上手な関わり方を考えて、できることからやってみましょう。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 「『メディア漬け』で壊れる子どもたち」（清川輝基作、少年写真新聞社）のブックトークを聞きメディアを上手に関わる実践を親子で進めていく意欲をもたせる。 今日の学習の感想を書かせる。

『(1-①-2) 我が家のルールを作ろう (情報教育)』

ワークシート

ワーク1 (ラベルワーク)

＜課題＞情報メディアを使うときのメリットデメリットは何でしょう。

メリット	デメリット

ワーク2 (話し合い)

＜課題＞テレビ、ゲーム、インターネット、スマートフォン等の使い方についての「〇〇家のメディアルール〇か条」を考えよう。

メモ

＜今日の学習の感想＞

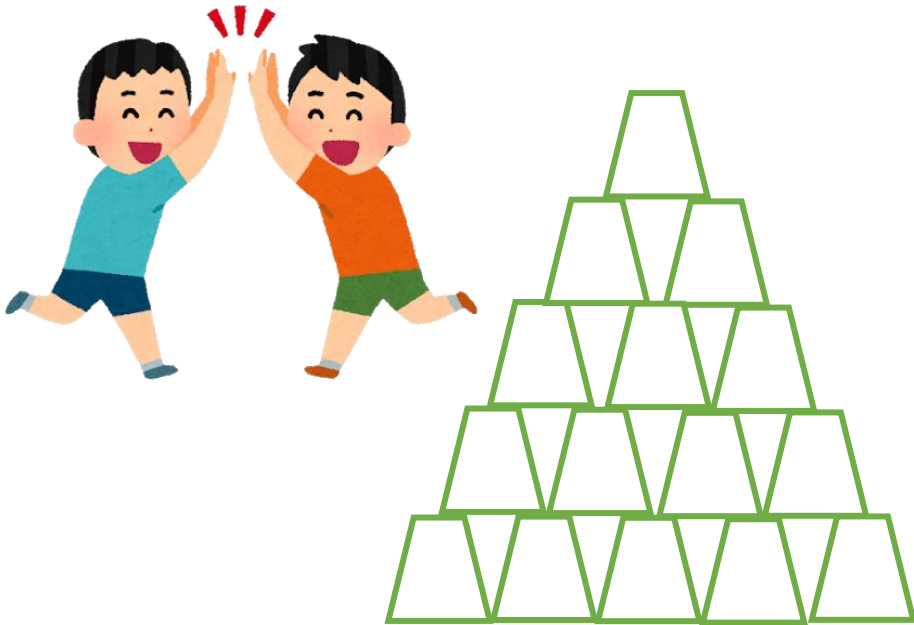
【プログラムI-②-1】

テーマ 子どもといっしょにトライしよう

プログラム 紙コップタワー

ねらい 1つの活動に親子で一緒に取り組み、コミュニケーションをとることで、親子で関わることの楽しさに気づく。

☆ 30秒以内にできるだけ高く、紙コップを積み上げましょう！



【1-②-2】 テーマ：子どもといっしょにトライしよう プログラム：「親子ですごろく」

スタート

➔



好きな食べ物は？	好きな芸能人は？	最近見た夢は？	今、気になるニュースは？
幸せと感ずるときは？	最近一番おもしろかったことは？	ストレス(もやもや)発散法は？	好きなテレビ番組は？
これからチャレンジしたいことは？	最近一番おもしろかったことは？	歌を歌うのと聴くの、どっちが好き？なぜ？	最近一番びっくりしたことは？
もう1回サイコロをふって進む	教えて！パートII	宝くじが当たったら？	今、はまっていることは？
自分が頑張っていると思うことは？	子ども(家族)に一番言いたいことは？	教えて！パートI	もし子ども(大人)になれるならどうする？
ラッキー★(3マス)進む	ラッキー★(3マス)進む	教えて！パートIII	ラッキー★(3マス)進む



ゴール

教えて！パートIII

あなたの家族の自慢をしよう☆

ラッキー★

チャレンジャー☆

誰かが止まったら、他の人も話せるよ！

話をした人は全員2マス進めるよ！

みんなでハイタッチ！

【プログラムI-②-3】

テーマ 子どもといっしょにトライしよう

プログラム 言い換え辞典カルタ

ねらい 1つの活動に親子で一緒に取り組み、コミュニケーションをとることで、親子で関わることの楽しさに気づく。

☆ 人間の脳は、褒められると成長すると言われています。短所を長所に、悪口を褒め言葉にしてみましょう。褒めることで長所をさらに伸ばし、短所を長所に転換してしましましょう。

この、「言い換え辞典カルタ」で、みんなから好かれる褒め上手な人に変身してみませんか？

《悪口短所カード》

あきっぽい	だらしない	負けず嫌い
いいかげん	調子に乗る	見栄っ張り
うるさい	冷たい	向こう見ず
遠慮がない	でしゃばり	面倒くさがり
落ち着きがない	どじ	妄想的
変わり者	生意気	やんちゃ
気が強い	煮え切らない	優柔不断
口が悪い	抜け目ない	要領がいい
けじめがない	ねくら	乱暴
こだわる	のんき	利己的
さわがしい	反抗的	ルーズ
しつこい	人付き合いが悪い	冷淡
凶々しい	ふざける	浪費癖
せっかち	変人	わがまま
外面がいい	ぼーっとしている	ケチ

カードは両面刷りにして2組用意します。カードには、表に悪口、裏に褒め言葉が書いてあります。
 1組は、カードの長所・褒め言葉を表にして、プレイヤーの前に並べます。もう1組は読み手が持
 って裏の悪口や短所カードを読み上げます。プレイヤーは、その悪口や短所を長所に言い換えたカー
 ドを取ります。裏を見て正解かどうか確認します。お手つきは何回やっても結構です。間違ってい
 たら、「間違いました」といって、カードを元に戻しましょう。最後の1枚を残してゲームは終了します。
 カードをたくさん取った人が優勝です。



《長所・褒め言葉カード》

やる気がある	おおらかである	趣味が広い
向上心が高い	のりがいい	寛大な
勇気がある	冷静・客観的	元気がいい
物事にとらわれない	世話好き	フランク
夢がある	ユーモアがある	好奇心旺盛
元気がある	自立心が強い	個性的
多様な考えができる	思慮深い	意志が強い
機転が利く	しっかりしている	はっきり言える
冒険的	自分の世界をもっている	集中力がある
自尊心が高い	こだわりがない	自分の考えを大切にする
マイペース	自立心が強い	明るい・活発
クール	自分を大切にする	粘り強い
太っ腹	周りを楽しませる	行動力がある
自由奔放	ユニークな人	反応が早い
儉約家	細かいことを気にしない	社交的である

【プログラムI-②-4】

テーマ 子どもといっしょにトライしよう

プログラム ソーメン・ひやむぎプログラム

ねらい 1つの活動に親子で一緒に取り組み、コミュニケーションをとることで、親子で関わることの楽しさに気づく。

☆ 家族みんなで調べてみよう。
(辞書やインターネットで検索して違いを調べてみよう。)

- 「ひやむぎ」と「ソーメン」
- 「おむすび」と「おにぎり」
- 「カレーライス」と「ライスカレー」
- 「炒飯」と「焼き飯」
- 「ラーメン」と「中華そば」
- 「ちらし寿司」と「ばら寿司」
- 「炊き込みご飯」と「まぜご飯」
- 「おこわ」と「赤飯」
- 「雑炊」と「おじや」と「おかゆ」
- 「パエリア」と「ピラフ」
- 「たこ焼き」と「明石焼き」
- 「お漬物」と「お新香」
- 「寿司」と「鮓」
- 「菓子」と「水菓子」
- 「果物」と「果実」
- 「目玉焼き」と「卵焼き」
- 「汁物」と「吸い物」
- 「ビーフン」と「春雨」
- 「さけ」と「シャケ」
- 「勉強」と「学習」



【プログラムI-②-5】

テーマ 子どもといっしょにトライしよう

プログラム ルービックスクウェア

ねらい 1つの活動に親子で一緒に取り組み、コミュニケーションをとることで、親子で関わることの楽しさに気づく。

☆ 紙を折り曲げながら四文字熟語を作ります。あなたは、全部作ることができますか？

《作り方》

- ①外側の実線をはさみで切ります。
- ②真ん中の横の破線から二つ折りにして糊づけします。
- ③枠内の縦の三本の実線を切ります。
- ④点線以外は折り曲げないでください。
- ⑤みんなで四文字熟語の意味を考えましょう。



	四文字熟語	作れたら○	意味は？
ルービックスクウェア	早寝早起		
	家族円満		
	医食同源		
	以心伝心		
	快食快便		
	温故知新		
	因果応報		
	付和雷同		
ルービックスホール	賞味期限		
	消費期限		
	自給自足		
	地産地消		
	有機栽培		
	自然栽培		

早	食	庭	寢
早	源	滿	起
医	家	心	食
同	円	心	便
伝	快	新	知
同	和	円	応
快	報	墨	付
以	番	故	晋

賞	自	消	味
期			裁
機			費
同	消	培	限
足	培	限	知
庭			然
裁			付
給	目	有	地