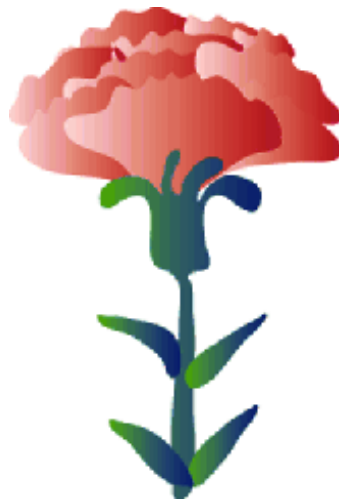


家庭教育支援総合推進事業（文部科学省委託事業）

## 事業実施報告



### 子育てトーク

～親子の悩み110番

期間：平成16年7月17日～平成17年2月6日

### 子育て仲間をつくろう！

～親子で遊ぶのって楽しいね

期間：平成16年7月17日～平成16年11月20日

平成17年3月

中野区家庭教育支援総合推進事業実行委員会  
協力団体：特定非営利活動法人 ZERO キッズ

## 子育てトーク

第1回～乳幼児をもつ方へ	1-3
第2回～小学生をもつ方へ	1-4
第3回～思春期の子どもをもつ方へ	1-5
第4回～子育て中のママたちへ	1-6
第5回～子育て中のパパたちへ	1-7
第6回（番外編）子育てエクササイズ	1-8

保育について

広報資料

配布資料

## 子育て仲間をつくろう！

～親子で遊ぶのって楽しいね！

第1回 絵の具で遊ぶ	2-2
第2回 身近な素材で遊ぶ	2-3
第3回 小麦粉粘土を作って遊ぶ	2-4
第4回 新聞紙で遊ぶ	2-5
第5回 布で遊ぶ	2-6

広報資料

配布資料



# 子育てトーク

初めての子育ては、練習なし、待ったなし、毎日一人で大奮闘・・・うまくいかないのは自分のせいと自分を責めてしまったり、ついつい子どもにあたってしまったり、そんな自分にまた自己嫌悪の繰り返し。そんな不安と悩みをかかえるお母さんたちが、「これって自分だけじゃないんだ」と気づくことが第一歩です。子どもとのコミュニケーション、家族間のコミュニケーション、これがなかなか難しいのですが、子育てにも練習が必要。だから、子育て仲間を作って、一緒に子育てエクササイズ！

講師の三好良子先生のテンポのいいユーモアあふれるトークに、硬くなっていた心がほぐれ、笑顔と元気を取り戻したお母さんたち。「子育て」と「人生」を楽しむコツを一緒に学んだお父さんたち。人間関係の基本となるコミュニケーションを学び、参加者が自分で考え、表現して、自分と子どもとの関係や自分自身のことを見つめ直す講座となりました。

# 子育てトーク vol.1

第1回 乳幼児篇 2004年7月17日(土) 10:00~11:30

会場：なかのZERO 西館 2F 学習室1

受講者：41名 保育児：32名

講師：三好良子 氏



朝の受付風景

第1回は乳幼児をもつお母さんを対象に、子育ての不安やいら立ちの理由をわかりやすく解説。また、グループで話し合ったりしながら、それらを解消する方法を参加者も一緒に考えながら学びました。

## 受講者の感想から・・・

- ・元気が出ました。自分がいかにネガティブなことを子どもに向けていたかがすごくわかって、ここでリフレッシュできて本当によかったと思います。子どもを迎えに行き行ってギュッと抱きしめてあげられそうです。
- ・みんなが同じような悩みや経験（否定のストロークを子どもに浴びせてしまった）を持っていることが分かり、ほっとした。自分だけ、、、という嫌悪感を少なくとも減らせました。先生がおっしゃったことを考え、親である自分もセルフコントロール、意識の持ち方等、成長していかなければと思いました。（またそれがストレスになるかも・・・）
- ・「好き」「大事よ」「ありがとう」の気持ちを表現していきたいと思います。
- ・先生の講演は自分たちで考え答える場を与えてくれるので、聞いているだけでは聞き流してしまうのでとても良いと思います。元気をもらいました。
- ・みんなマイナスが多いんだということがわかって自分だけでないんだと少しホッとした。三好先生の元気いっぱい話し方で私も元気になった感じがします。子どもの気持ちを聞いてあげてなかったのが今日から問いかけをしてからこっちの事情を話してみようと思いました。とてもとても気持ちが楽になりました。
- ・なるほどと思える話がいっぱいでした。グループごとに話し合ったことで、みんなも同じようなことをしてしまっていることがわかって少し安心しました。
- ・子育ては毎日のことなのでやっぱりももんともすることもあります。今日は発想の転換というか、物には言い方があるんだなと思いました。これからは自分の引き出しを増やして子どもと共に成長できればと思います。
- ・子育ての話としてももちろん説得力がありましたが、親子関係以外の人間関係（会社とかにもからむ）にも使えるお話だと思いました。むしろ、外ではできていることが、子どもにはできていないことが問題かも、、、

## 子育てトーク vol.2

第2回 小学生篇 2004年10月23日(土) 10:00~12:00

会場：なかのZERO 本館視聴覚ホール

受講者：15名 保育児：12名

講師：三好良子 氏



第2回目は小学生をもつお母さん、お父さんを対象に、「話をきく」ことについて親役、子役になってロールプレイもしました。三好先生のトークに思わずうなずいたり笑ったり・・・初めて会った人たちも和気あいあいと前からの友達のように、終了後もおしゃべりが続いていました。

### 受講者の感想から・・・

- ・自分の子どもの話をきくように気をつけているつもりでも、実は「聞いて」いるだけで「聴いて」いなかったということが、ロールプレイをして実感しました。自分の意見を言わないでじっと聴くということが自分はやれてないあとただただ反省です。子どもに解決方法を与えてやることは一見最良の解決にみえて、全く何の解決にもなっていなかったんだろうなと思いました。
- ・最近、耳と心にシャッターをおろしている感じで人の話が頭に入らない状態でした。今日のお話は本当に大切な内容でうれしかったです。
- ・子どもの出鼻をくじかないで、最後までよく聴いてあげること、生返事しないこと、、、心がけます。
- ・最近、会話での反応も複雑になってきた4歳の娘を相手に「権力闘争」のように主導権を握ろうとばかり頭ごなしな言い方になりがちだったので、クールダウンして自分に余裕をもつようにせねばと改めて感じました。
- ・知らない同士の中野のママさんといきなり「生い立ち」の話などして一気に肩をたたきあう仲に。これは「参加者を仲間にする」裏テーマにまんまとひっかかったのかも？ でもそれってすごいこと。心の縛りを解放して三好先生の大船に乗ってみよう。楽しくてためになる！
- ・子どもの話を上手にきく、心の扉を開く言葉等、すごく大切なことをきけて「目からウロコ！」
- ・土曜なんだし世の父親ももっと参加させて子育てにまきこみたい。
- ・最近すごーいストレス状態で、リフレッシュできました。朝、三好先生と顔をあわせるのがはずかしいくらい、子どもに暴言をはいていたので、今日はとても反省しました。言葉って、話って、本当に大切ななあーってつくづく思います。また来月まで楽しく子育てできることを祈って、楽しみにしています。
- ・YES,NO で答えられてしまう質問はさけていこうと思います。聴く事を大事にしていきます。
- ・なぜ？はダメ、傾聴する、開いた質問、心の扉を開く言葉、これから気をつけようと思います。

### 第3回 思春期篇 2004年11月27日(土) 10:00~12:00

会場：なかのZERO 本館視聴覚ホール 講師：三好良子 氏

受講者：32名 保育児：16名



第3回目は思春期篇です。「思春期は2歳~35歳」という先生の言葉にまずびっくり。子どもとの会話を「YES」「NO」ですまさない開いた質問を心がけたり、食べ盛りの食欲に訴えたりする工夫も大切。思春期となれば、子どもの課題か、親の課題か、という課題を分けて考えることが大切ですが、これには少し練習が必要なようです。

#### 受講者の感想から・・・

- ・ 今日のお話の中では“課題を（誰にとってのものか）わけて考える”練習がとても参考になりました。自分なりの応用ですが、課題をすべて英語に訳してみるとわかりやすくなると思いました。I~なのか、My son(daughter)~なのか、We~なのか、を考えて、一人の人間として相談していきたいと思います。
- ・ 思春期、自分の思春期の頃のことは忘れてしまいました。いつも思っているのは、子どものはかないほどのプライドでも私が傷つけてはいけないな、ということです。でも実際の会話ではズタズタ斬りまくってしまってます。言葉の選び方、使い方、語尾も含めて勉強しました。実践する努力、工夫に努めなければ、、とっています。
- ・ いろいろと例をあげていただきとても勉強になりました。一人でいると自分の子どもだけが反抗的でよそのお子さんは素直で、、と悩んでしまいましたが、うちだけじゃないんだと心強く感じました。今日学んだことを心に止めてこれから子どもに接していこうと思いました。(中2男子の母)
- ・ 大変ためになるお話をありがとうございました。私自身がまだ思春期なのだと反省しました。今日は私がまず思春期を脱してイライラせずに子育てできる「スキル」を身につけることの大切さを学びました。その実践が、指示待ち族、無気力無責任等から子どもを守ることにつながることもわかりました。実行できようように努力したいと思います。(中2男子の母)
- ・ 集団自殺やリストカット、、、と子育てをされていてそんなニュースに不安になることが多いです。「いつもお母さんはあなたの応援団長だよ~！」というメッセージを意識的に伝えることが大切なのかなあと感じました。生真面目で引っ込み思案の姉(小3少しませてる)のストレスフルな性格を日々心配していますが、沢山の具体的ヒントをもらって助かります。
- ・ 一番難しい時期を過ぎてしまったのもっと前にお話を伺っていただければと残念に思います。子育て真っ最中の親御さんたちにもっと聞いてほしいですね。きっと困った時に実際に役に立つスキルを持っていると違うと思いますし、「スキル」以前に、親として人としての心構えとして子への見方も変わり日々の生活も変わってくると思います。
- ・ 高2の子どもとまさに闘争中の私です。三好先生のヒントをもとに一言でも会話を交わせたらと期待して帰るのですが、顔を見たらどうなるか、、、決して子どもをつぶす気はないのですが、現実にはもがき苦しんでいます。

## 子育てトーク vol.4

第4回 子育て中のママたちへ 2004年12月11日(土) 10:00~12:00

会場：なかのZERO本館リハーサル室 講師：三好良子氏

受講者：21名 保育児：15名



第4回目の会場はいつもとちょっと雰囲気が違う場所です。机のないリハーサル室は自由に動けます。回を重ねて顔なじみになった人もあり、グループワークも和気あいあいと進みました。自分のいつもの口癖だけで会話する、親役と子ども役になり親役は子どもに指を指し叱る、子どもにおつかいを頼む、などグループごとにロールプレイで演じました。

### 受講者の感想から・・・

- ・ 子ども役で3人の親から指さされて叱られた時、その場で萎縮してしまい、後では何も（ほとんど）言われたことは覚えていなくて愕然とした。さらにそんな中でも「バカ」と言われた一言だけは覚えていたりして（なぜ言われたか、その文脈は覚えていない）たいへん新鮮だった。子どもへの接し方の参考にとともになりました。
- ・ 「口癖」だけで会話するワークショップ、東社教の講座でやってみた時には気恥ずかしさや異様さが先に立って“思わず笑ってしまう”体験だったのですが、今回改めてやってみて、さらに“字面と感情のカイリ感”のようなものを感じました。多分、口癖だけにまた家でも同じセリフを言うことはあるのですが、今度は口に出す時、出してから、このワークショップを思い出して自分で自分のセリフに笑ってしまうのじゃないかと思います。“怒り言葉”がこういう形で効力をなくしてしまうというのも、ひとつ先生の講座の効能なのかなと・・・。
- ・ 耳が痛いことばかりです。わかっているけどなかなかできないのが現状です。いつか母と子のコミュニケーションの機会を作ってください。親がなるほど！と思えるこの会で子どもが親に対して“そうだな！”と思えたらとってもよい関係になると思います。
- ・ いつも自分のしている事、言っていることを客観的に見られたり聞いたりできてよかったです。
- ・ 自分はどのようなタイプなのかを少しわかったような気がします。
- ・ 今日のお話をきいて、改めて、ものの頼み方、コミュニケーションの取り方を学びました。いつもの自分に反省しています。
- ・ 先生のおっしゃった5つの選択を考える、与えるということを意識してこれからの子育ての参考にしたいと思います。
- ・ 子どもへの言葉の大切さが実感できました。子どもも一人の人間、一人の人として扱ってあげたいな～と思います。私の都合も大切だけど、子どもの都合もちゃんときいてあげようと思いました。まずはコミュニケーションかな・・・楽しいリフレッシュできる時間をありがとうございます。
- ・ ととも役に立ちました。普段あまり考えたことがないことを皆で話すと参考になりました。特に三好講師の会話に引き込まれ自然に私達グループが旧友のような関係に感じられずばらしかった・・・と思います。
- ・ 思う気持ちは同じでも言葉の使い方や態度で伝わり方が違うんだなあと思いました。

## 子育てトーク vol.5

第5回 子育て中のパパたちへ 2005年1月15日(土) 10:00~12:00

会場：なかのZERO 西館学習室1 講師：三好良子 氏

受講者：18名 (母親10名、父親8名、保育児：16名)



第5回目はパパたちが対象です。「子どもが乳幼児・小学生・それ以上」の3つのグループに分かれて、まずはシェアリング。次に「子育てを十分やってる・まあやってる・ほとんどしてない」のグループに。現代子育て父親事情、家族の心理ゲーム等の話の後、夕食のワンシーンをロールプレイで演じる。役割を替えて演じてみたことでの様々な気づきを交換しあいました。

### 受講者の感想から・・・

- ・ 自分の子供を励ますのは難しいですね！（子どもたちなりの社会でいろいろな悩みが起きると思いますがそれを理解し子どもを支えるなど）よい父になれるかわかりませんが頑張ります。ほかの母親と話すことは多いのですが、父親同士ではなかなか話す機会がなく、このような機会の大切をつくづく感じさせられました。（父）
- ・ 少しはやっているという自負はありましたが、コミュニケーションが苦手なので参加しました。今回学んだことは、子どもとの日頃のコミュニケーションの重要性を父親の特性と照らし合わせて知ることが出来たので大変役立つと思います。今はまだ子どもとの言葉でのコミュニケーションはまだ出来ていませんが、練習として今日から意識して始めたいと思います。案内にもあった仕事でも使えるという言葉どおり、家庭に限らず、職場でも実践できる内容でもあり、一石二鳥として父親の参加があってもいいと思います。ありがとうございました。（父）
- ・ 母親役を演じて思ったこと：がんばってなだめ役を買って出たのはいいけれど父親や長女の協力がなくて、‘話し合い’の雰囲気にならなくて困った。反省材料として、一時食事の手を休めても「みんなで話を聞いてあげましょう」というように場を持っていくことも出来たので（母であれ父であれ）場をリードする司令塔であるよう努力することも大切だと思いました。（父）
- ・ 今回、主人と参加して、主人が以外と子育てに参加していないとっていてびっくりしました。忙しさの中にも、私に言われながらも子どもに接してくれていたのもっと評価してよいのでは・・・。なかなかこうった機会もないので、とても貴重な時間でした。子どもへの接し方に自信がなかったような主人なので、プラスにしてもらえると私も育児をもっと楽しめる気がします。（母）
- ・ 相手の立場に立ち何を求めているのか、何と言ってあげたらよいのかを話すことはとても難しいと思いました。参加してよかったです。ありがとうございました。（母）
- ・ 大変楽しく進行させるスキルに感心しました。ロールプレイで、普段と違う役割を演じることで、その人の気持ちやおかれている状態が少しは理解できたよう気がします。人間交流の段階の話は、叱るだけでなく、人間関係全般に適用できる普及性をもっていると思われ勉強になりました。（父）



## 子育てトーク vol.6

第6回 番外編・子育てエクササイズ 2005年2月6日(日) 13:30~15:30

会場：なかのZERO 西館学習室1 講師：三好良子 氏

受講者：18名 保育児：7名



いよいよ最終回、まずはたくさんの絵の中から、今の自分が母親として子どもに向かっている気持ちにぴったりと思う絵をそれぞれが探し、絵をみせながら自己紹介。次に今の我が子にぴったりの絵を探す。1枚の絵から自分を発見し、我が子を発見する。

次にシートを使ってグループワークトレーニング。(個人で考えたことをグループで話し合い、お互いの価値観で違う部分をすりあわせてコンセンサスを得る。)



### 受講者の感想から・・・

- ・ 子育てをする上で、なるべく批判するより、子どもを認めて、ほめて育てたいとは思っていましたが、“誠実”について、話し合った結果、面倒くさがらずにその場その場で対応する、一人の人間として扱うという話になりました。これからは、子どもを一人前の人間として向き合っていきたいなぁと思いました。
- ・ 毎回元気が出るお話をありがとうございました。煮詰まった子育てを楽しくして頂いています。今回で終わりかと思うとすごくさみしいのですが・・・次回をすごく楽しみにしています。今日全部できなくてもよい・・・ってコトを心に言い聞かせながら、頑張ります。
- ・ 今日に限りませんが、三好先生の、私たちとの受け答えをされる姿勢は、とっても参考になります。私たちがどんなことを言っても、その言葉を理解し、肯定し、補いもして下さる。「まず、理解してもらえた、認めてもらえた、アドバイスもいただいて、また頑張れる」という気持ちになります。我が子にも、(私が)そういう気持ちにさせてあげなくては・・・と思うところです。
- ・ 色々な方の悩みを聞いて、昔の悩みを思い出しました。色々とお話をしているうちに、少し気持ちが楽になりました。
- ・ いろいろと勉強になりました。お子さんの年代によって、悩みもさまざまと思いました。ユーモアあふれる先生ともお会いできてよかったです。育児は育自なのだつくづく思います。
- ・ 三好さんのお話を聴くのは2回目でしたが、今回はまた違った形のトークで、すごく自分自身がリフレッシュできました。今までは、預けた子供のことが気になって集中できないこともありましたが、今回は楽しく聴けて気にせずすみしました。それだけでも、今回は進歩だったと思います。ありがとうございました。

- ・ 連続講座の最終回、シートワークにも時間をかけてとりくんで、頭によい活が入ったような気がします。グループの方ともいろいろな話ができて、自分の立ち位置を改めて客観視できるキッカケをもらったように思いました。絵画や絵本などの素材も多彩で、何となく日曜ならではの(?)という開放感も楽しかったです！ダンナ君も来られたらよかったのにな・・・。
- ・ テーブル別だったので、とても話しやすかったです。絵を選んだのがとてもおもしろかったです。何気なく選んだのに、だんだんと、その絵からいろいろとイメージも広がり、ぴったりのものを選んだぞ！という気持ちになりました。びっくりです。今回のセミナーで、いろいろな引き出しをいただきました。子育てがんばります。
- ・ 話を聞かされた時に心が痛む思いをします。また、反省するが三日ともたないのは、これいかにです。親子・・・血がつながっているだけに難しいようです。親として学ぶことはまだまだ多いようです。今後もよろしくお願いします。
- ・ 先生の話は少なかったように思いましたが、いつも以上に考えさせられた思いで深い講演でした。自分でActiveに考えさせられると勉強した気持ちになります。
- ・ 子育て楽しんで子供の心に傷をつけぬようにできる大人が一人でも多くなってほしいと願っています。そのため、こういう会をぜひ続けてください。

## 子育てトークグラフィティ

### ♪子育て中のママたちへ



子どもを指さし説教する・・・この威圧感！

父親同士で子どものこと話すことって  
今までになかったなあ・・・



親役、子ども役、みんなで演じる  
・・・私は女優！ いえ、そのまま？



### ♪子育て中のパパたちへ

いつも子育てに協力してないからなあ。  
今日はせめて勉強しよう・・・



## 保育ルームでは・・・

一時保育は、0～1歳半くらいまでの子どもと、駆け回って遊ぶそれ以上の子どもで部屋を分けて行いました。そのため、ママの受講中、小さい子どもたちはゆったりと静かに過ごすことができました。また少し大きな子どもたちは、若手の保育士さんや専門学校生、中高生ボランティアのお姉さんたちと一緒に、身体を動かしたり工作をしたりしてアクティブに遊ぶことができました。

<保育に使った部屋>

	日にち	0～1歳半の子ども	それ以上の子ども
1	7/17(土)	なかのZERO西館2F和室*	なかのZERO西館2F美術ギャラリー
2	10/23(土)	なかの図書館内保育室*	なかの図書館内セミナールーム
3	11/16(土)	なかの図書館内保育室*	なかの図書館内セミナールーム
4	12/11(土)	なかの図書館内保育室*	なかの図書館内セミナールーム
5	1/15(土)	なかのZERO西館2F和室*	なかのZERO西館2F美術ギャラリー
6	2/6(日)	なかのZERO西館2F和室*	なかのZERO西館3F学習室2

\*は保育用おもちゃ（おままごと・ブロック・ぬいぐるみ・積み木など）あり。

少し大きい子どもたちの遊び用としては、クレヨン・マーカー類・色画用紙・折り紙・ダンボール・毛糸・ひも・のり・ハサミ・セロテープ・シート類を持ち込みました。

### ★なかのZERO西館和室



### ★なかの図書館内保育室



お姉さんとすべり台やおうちを作って遊ぶ



### ★なかのZERO西館学習室2



### ★なかのZERO西館美術ギャラリー2



### ★なかの図書館内セミナールーム

<参考1> 託児者への連絡



子育てトークに参加のみなさまへ

2004. 7. 12

このたびは、三好良子先生の「子育てトーク」にお申し込みいただき、ありがとうございました。確認のファックスを送らせていただきます。

●託児について

1. 保育を申し込まれた方は、9:30から受付をしています。講義は10時から始まりますので、少し早めに受付をして、お子さんが落ち着いて遊んでいただけるようにしてくださいね。開始時間が遅れると、三好先生のお話が短くなってしまいます。

受付 学習室1前の廊下で、名前をチェックする

→名札をつける（親子とも）

→お子さんを預ける（赤ちゃん～ヨチヨチ歩きくらいまで・・・和室）

（歩き回って遊べる子・・・美術ギャラリー2）

保育の部屋はどちらも学習室1の隣と向かいです。

歩き回って遊べる2歳くらいからのお子さんは、お姉さん先生と一緒に遊んだり工作したりします。兄弟関係のある場合は配慮します。

2. 飲み物は常温の麦茶を用意しています。おやつ時間は特にありませんので、朝ごはんをたべてきてくださいね。ミルクを飲む赤ちゃんには、お湯は用意しています。ミルクはご持参ください。

3. 「親子で遊ぶのって楽しいね！」に参加しようと思う方は、フィンガーペインティングで絵の具を使いますから、汚れてもかまわない服装で来てください。着替えもあった方がいいと思います。

では、当日をどうぞお楽しみに！

スタッフ一同お待ちしております！！

中野区家庭教育総合推進事業実行委員会

問い合わせは、ZERO キッズ T \* F 03-5385-9068 お気軽に！



<参考3>受講者カード



**2004**

**子育てトーク**

受講者カード

ふりがな 氏名				
託児の子どもの 名前(年齢)	ふりがな ( )	ふりがな ( )		
住所	〒			
電話番号 (FAX)				
E-メール				

	7 / 17	10 / 23	11 / 27	12 / 11	1 / 15
参加					
保育					

<参考4>感想用紙

★ 今日の感想

思ったことや考えたことなど書いてください。記名は自由です。