

楽しく子育て

あおもり親楽プログラム

みなさんも活用してみませんか？

「あおもり親楽プログラム」は、こどもの理解や親子の関わり方等、子育てに必要な知識やスキルについて、親同士が身近なエピソードやワークを通して話し合い、主体的に学ぶ「参加型の学習プログラム」です。自分自身の課題に気づいたり、親や支援者としての役割を考えたりすることができ、**楽しい子育て**の実践・支援につながります。対象別に「乳幼児・小学生編」、「中・高校生編」、「支援者編」、また、乳幼児期の生活習慣に関する内容のプログラムを掲載した「特別編」2冊の、計5冊を発行しています。「乳幼児・小学生編」、「中・高校生編」、「支援者編」については、新しいプログラムを追加するなどして、**改訂版**を発行しました。乳幼児検診や保育所・幼稚園・こども園、学校、PTA等の講座・研修会のほか、企業等での研修にもご活用いただいています。

参加型学習プログラムをたくさん掲載しています。

あおもり親楽プログラムを活用した研修会の様子

乳幼児を持つ親を対象としたプログラム

プログラム 1 **ダメだったらだめ！**
～子どもの自我の芽生え～

エピソード
2歳6ヶ月のユウト君。
夕食の時間に、お母さんと同じように、コップに自分でお茶を注ぎたいと言っています。まだうまくつかめないので、お母さんはきつとこぼしてしまおうと思い、「お母さんが注いであげるからね。」と言いましたが、「いやっ」と言っただけで、お母さんは「これはダメよ、こぼすからやめて！」と言いましたが、ユウト君は「いや、いや、自分で」と言っただけで、お母さんは「ダメだったらだめ！」とユウト君の手をギュッと握りかえして大きな声で言いました。

ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合います。
(1) ユウト君とお母さんの気持ちを書きましょう。
(2) あなたがお母さんだったらどうしましたか。

ワーク2 あなたのお子さんが最近やりたがることは何ですか。今後、どのように対応していきたいですか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。



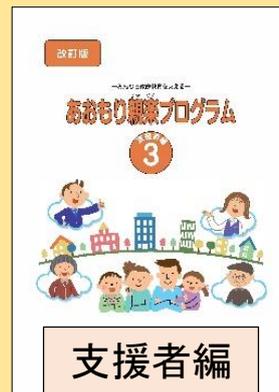
乳幼児・小学生編

- ・笑顔のママでいたいのに！
～子育てのイライラとつきあう～
- ・こども同士のトラブル、SOS
～ルールを教える～
- ・ケンタくんのあくび
～こどもの生活リズム～
- ・わが子の小さな勇気
～思いやりのある子に育てるには？～
- ・タブレット、どう使う？
～ICT機器使用のルール～ 等
【全11プログラム掲載】



中・高校生編

- ・思春期のこどもとどう関わる？
～親子のつながり～
- ・どうせ私なんか
～自分の良いところ気づかせる～
- ・知っていますか？スマホの危険性
～使い方を考える～
- ・地域の大人としてできること
～みんなで見守るこどもの成長～
- ・悩んで当たり前、大切な進路
～親子で考えるこどもの将来～
【全11プログラム掲載】



支援者編



特別編
(乳幼児期編と幼児期編があります)

お問合せ：青森県教育庁生涯学習課

検索

あおもり親楽プログラム

こちらからも
閲覧できます
(二次元コード)



プログラム
11

タブレット、どう使う？ ～ICT機器使用のルール～

エピソードをもとに、参加者が互いに感じたことや経験を出し合って、学習のきっかけにします。

エピソード

あるある

ミドリさんは小学5年生。3ヶ月前、誕生日プレゼントに両親から、念願だったタブレットを買ってもらいました。タブレットが届いた日、ミドリさんは、お父さん、お母さんと話し合い、早速ルール作りをしました。

・使用は1日60分まで。 ・宿題を先に済ませる。 ・使用場所はリビングのみ。

ミドリさんのお目当ては、男性アイドルグループのマサヒロ。タブレットの向こうには、マサヒロの情報が盛りだくさん。ブログ、SNS、新曲情報やテレビ番組の出演情報。さらには、学校でも人気の動画サイト…。1日60分までの約束が、最近は少し長くなりがちです。

「5分くらいは目をつぶってもいいか。」「休みの日くらいはゆっくり使わせてあげたいなあ。」「でも、ルールを守らせることも大事だし…。」

お父さんとお母さんは、3ヶ経った今、ミドリさんと、もう一度ルールについて話し合おうと思いました。



ワーク1 ルールを守れなくなりかけているミドリさんの様子を見て、お父さん、お母さんは、どんなことを思ったでしょう。

ワークの流れが分かりやすく書いています。

ワーク2 ICT機器（家庭用ゲーム機も含む）の使用について、家庭でルールを決めていますか。どのようなルールを決めていますか。

ワーク3 子どもにルールを守ってICT機器を使用させるために、親としてできることは何ですか。

ふりかえりを通して、プログラム参加前と後で、考え方がどのように変わったか等に気づくための場面を設定しています。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

このワークシートはコピーして、直接書き込みをして使うことができます。

プログラム 11

タブレット、どう使う？ ～ICT機器使用のルール～

プログラムの具体的なねらいと展開例が書いています。

ねらい

ICT機器使用のルール作りについて、親としてできることを考える。

プログラム説明

現代の社会生活とは切り離すことができないICT機器。スマートフォンやタブレット等は便利なものである一方、子どもがゲームやSNS等に没頭しすぎて、親が機器の扱わせ方に悩みを抱えることは珍しくありません。そこで、ICT機器使用のルール作りについて、親としてできることを考えます。

主な対象・時間

対象／小学生を持つ親 時間／60分

学習のねらいや参加者の状況等に
応じて、アレンジできます。

展開例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	○学習のねらい「ICT機器使用のルール」 ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P47～48参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、最近ハマっていること等）	・学習のねらいを分かりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場をやかにする。 ・予め4～6人グループを作っておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
10分	ワーク1 ①エピソードを読む。 ②お父さん、お母さんの気持ちをグループで話し合う。	・自分も似たような経験がないか思い出しながら読む。
15分	ワーク2 ○ICT機器（家庭用ゲーム機も含む）に関する家庭でのルールについて、グループ内で発表し合う。	・ICT機器とうまく付き合うためには、親も子どもも納得したルールを作ることが大切であることに気づく。
15分	ワーク3 ○ルールを守ってICT機器を使用させるために、親としてできることについて考える。 ○家庭でのルール作りのポイント（資料P46）を紹介する。	・ICT機器の有益さも踏まえながら、家庭でのルールづくりのあり方を考える。
10分	ふりがえり ○気づいたことを記入し、発表し合う。 ○あおもり家庭教育10か条（資料P41）を紹介する。 ※わが家の1か条を何例か紹介する。	・何人かに発表してもらい共有する。

プログラムを展開するときに押さえるポイントや留意点を書いてあります。

「あおもり家庭教育アドバイザー」の派遣について

青森県教育委員会では、こどもの理解や親子の関わり方など、家庭教育に関する研修会等の機会に、団体の希望に応じて「あおもり家庭教育アドバイザー」を派遣しています。

「あおもり家庭教育アドバイザー」とは、青森県教育委員会(総合社会教育センター)の養成講座を受講した方々で、「あおもり親楽プログラム」を使って講座・研修等の進行役を務めます。県内各地に161名(令和7年4月1日現在)のアドバイザーが登録されています。

ぜひ お気軽にご活用ください！



○ 対象となる研修会等

PTA、学校、市町村、市町村教育委員会、公民館、幼稚園、保育所、こども園、子育て・家庭教育支援団体、企業等が行う参加予定者が5名以上の家庭教育支援に関する研修会、学習会、講座等。

○ 手順

- ①派遣希望団体は、派遣申込書を県総合社会教育センターに提出します。
- ②県総合社会教育センターから、派遣決定の通知が届きます。
- ③研修会等の実施
- ④終了後、実施報告書を県総合社会教育センターに提出します。



○ 経費

無料です。

○ その他

派遣申込書、実施報告書(様式)は、県総合社会教育センターのホームページからダウンロードできます。

申込・報告書様式
(二次元コード)



検索

青森県総合社会教育センター

【これまでのアドバイザー派遣先(主なもの)】

	派遣先	研修会等の名称(参加者数)
1	外ヶ浜町立蟹田小学校	参観日(家庭教育学級)(18名)
2	むつ子育て応援イベント2024	子育て応援 親子マルシェ Bambini(300名)
3	六ヶ所村子ども支援課	家庭教育支援事業(16名)
4	青森市立浜田小学校	浜田小学校PTA研修会(6名)
5	蓬田村教育委員会	家庭教育講座(10名)
6	大間町地域づくり団体ツナグ	大間町わくわく広場(50名)
7	外ヶ浜町蟹田小学校	参観日(家庭教育学級)(9名)
8	蓬田村立蓬田小学校	参観日(42名)
9	大鰐町中央公民館	家庭教育講座(7名)
10	こども園津軽野	家庭教育学級(70名)

*これまで、延べ115団体へアドバイザーを派遣しています。(令和6年度末)