

子育て支援プログラム・乳児期編



奈良県

目 次

第1章 基礎知識編	1
1. Let's Enjoy お父さん	1
第2章 実践編～子育て支援プログラム・乳児期編プログラム及び解説	6
1. 赤ちゃんとの遊びと意味	6
2. ファシリテーターの役割	7
3. その他 実践にあたって	8
4. 子育て支援プログラムを作成して……ワーキングリーダー 赤松邦子	12
5. 実践プログラム	13
・ 子育て支援プログラム・乳児期編	13
・ 1日目 テーマ《夫婦で赤ちゃんを育てよう……夫婦で子育てする大切さを知る》	14
・ 2日目 テーマ《体を使ってあそぼう……あかちゃんとの遊びを通して愛情を育む》	21
・ 3日目 テーマ《パパを語ろう、ママを語ろう……地域で仲間をつくる》	27
・ 「ふたりで育てるはじめての赤ちゃん」パワーポイント	30
6. 子育て支援プログラム・乳児期編モデル事業	44

H19年度「父親の子育て参加促進事業」において作成した「支援者のためのガイドブック」を、今の子育て中の親の現状に合わせた内容に加筆・修正し、「子育て支援プログラム・乳児期編」として作成しました。

第1章 基礎知識編



1. Let's Enjoy お父さん

駒沢女子短期大学教授 福川 須美

プロフィール

駒沢女子短期大学保育科教授、NPO 法人子ども家庭リソースセンター理事長
19年度奈良県父親の子育て参加促進事業アドバイザー
21年度奈良県父親の子育て応援事業アドバイザー
父親の子育て支援の研究者、カナダの子育て家庭支援の調査研究のなかで連邦政府の父親支援に出会い、それを日本に紹介している。

(1) 「お父さん像」の変化



戦後、急速に経済成長を遂げた日本では、その過程で父親を子育てから遠ざけてきてしまいました。父親の役割は稼ぐことであり、「企業戦士」「モーレツ社員」といわれながら、「男は仕事に人生をかける（かけられる）」のがカッコいい生き方と信じてきたのではないのでしょうか。経済的な責任を果たすかわりに家事や子育て、近所付き合いなどその他の家庭責任は妻に任せざるを得ませんでした。しかし、時代は移り、今その世代はほとんど引退の時期を迎えています。

次の世代はどんどん便利になる生活と豊富なモノが溢れるなかで育ち、男女平等の教育を享受してきました。しかし、男性優位の企業社会は相変わらずで、共働きを選んだ女性は家庭責任と仕事の二重負担にあえいできました。

今はその子どもたちの世代が大人になり、家庭を築く時を迎えようとしています。しかし、社会環境は様変わりしており、親の世代が過ごしたような、豊かな時代ではありません。そんな状況のなか、結婚して子どもを育てる若い世代は、仕事や子育てなどについてどんな意識を持っているのでしょうか。調査などをみると、仕事だけが生きがいという生き方ではなく、家庭も趣味も大事にしたいと考えています。家事も子育てもできるだけ分担するのが望ましいと考え、育児休業も取ってみたいと思っています。男女平等の意識が強くなっており、特に、子どもができて夫婦とも働くのは、あたりまえと考える人が急増しています。仕事漬けの親世代とはかなり異なる意識、人生観を持つようになってきているといえるでしょう。



(2) ワーク・ライフ・バランスのある人生を～子どもとかかわりたい～

若い世代は仕事だけを優先する人生を選択したくはないと思っています。ワーク・ライフ・バランスのとれた生活にあこがれをもち、いまや有給休暇や育児休業がきちんと保障される企業は若者に人気です。少子化で労働人口が減少してきている現在、優秀な人材確保は企業にとって今後ますます重要な課題になるでしょう。

出産に立ち会う父親も増加し、保育園や幼稚園の送り迎えをしたり、園の行事に参加する父親の数も確実に増えています。休みの日に、子育てひろばなどに子どもといっしょにやって来

るお父さんも見かけるようになりました。いまどきのお父さんは、前の世代に比べれば格段に子どもへの関心を高めています。仕事第一だった世代にとっては、「男がすたる」気がするかも知れませんが、時代の空気は確実に変化しつつあります。



(3) 「子育て」を全く知らない世代の子育て

「子どもを育てる」ということは、相当な高度の知識と技術が必要です。人間の赤ちゃんは、大人が世話をしなければ生きていけません。「泣くこと」の意味や、成長の姿、病気のこと、しつけ、食事や排泄の自立、その他細かいスキルから、遊びや教育等々、親としての仕事は生涯学習といわれるくらい、際限のないものです。

かつて日本では、育児文化の伝承や、地域社会の支え合いがあり、自分が育っていく中で、子どもを育てるということを知らず知らず身につけることができました。

現在では、地域社会のつながりも希薄化し、多くは核家族です。子育てにかかわりたいと考える若い父親世代は、実は男性も女性も、親になる準備や学習の機会のないまま大人になっています。自分の子どもを産むまで赤ちゃんを抱いた経験がなかったりします。

若い夫婦が自分たちだけで子育てをするということは、極端な表現をすれば、まるで高速道路を無免許で運転するようなものです。

そんな若い夫婦が、親への移行期をスムーズに乗り越えることは非常に重要です。親子の相互関係が良好にスタートするには「最初」が肝心です。子育ての初期の段階でのサポートを重視する必要があります。



(4) 母親ひとりの「孤育て」から、両親の共同責任による子育てへ

子育て中の母親の孤立感、負担感、不安感は強く、それらを軽減するためには、父親の積極的な子育て参加が必要です。夫が子育てに参加している妻は育児不安が低いという調査結果もあります。人間ほど多様で長期にわたって子育てする存在はありません。父親はそのためにこそ進化して子育てに必要な存在になったという説もあるくらいです。「児童の権利に関する条約」では、第18条に「子育ては両親の共同責任」と明記されています。

そのためには働き方の見直しは最大の課題であり、ワーク・ライフ・バランスのとれた社会づくりは必須です。

ところが、ここでひとつ注意すべきことがあります。それは、子育てにかかわろうとするお父さんを、お母さんが歓迎するとはかぎらないということです。せっかく家事や育児にかかわるお父さんに、お母さんがそれは自分の領分とばかり、門番のようにいちいちチェックしたり、自分のやり方でやらせようとしたりすると、せっかくのやる気をくじいてしまうことになるのです。同じ土俵に立つと、対立も起こりえます。相手を尊重し、違いを認め合い、妥協点を探り、問題を解決するというプロセスは、共同の子育てにとっては新しい試練ともいえます。しかしそれを乗り越えながら、夫婦も親子も絆を強めていきたいものです。

都市化、核家族化が進み、地域の支え合いも希薄化する今、夫婦が共に仕事と家庭生活を両立し、助け合って子育てすることは不可欠なのです。



(5) お父さんの子育てを^{はば}阻む障壁

子育てしたいお父さんを阻む壁は、なんといってもまず第一に長時間労働です。

国の統計によれば、子育て期に当たる30歳代の男性のなんと4人に1人が週60時間以上働いています。また、夫婦間の家事や、子どもの世話の分担では、理想として、夫が4で妻が6ですが、現実には2対8と圧倒的に妻が担っています。6歳未満児のいる男性が子育てに費やす時間は1日33分と非常に短い結果が出ており、国際比較するとイギリス、アメリカ、スウェーデン、ドイツなど諸外国では1時間程度はあります。日本のお父さんはそれでよいとは思っていません。4割台のお父さんが子どものかかわり方が充分でないと感じています。顔を合わせるのは朝の短い時間のみ、「お父さん。また来てね」と子どもに言われて苦笑するお父さんに子育ての時間をぜひとも返して欲しいものです。

ワーク・ライフ・バランスのとれた生活を可能にするには、個人の努力には限りがあります。実は企業にとっても、仕事と家庭生活の両方が充実している従業員の方が生産性が高く、能率よく仕事をこなし、生き生きと働くということが実証されています。家庭のことはすべて妻に任せ、仕事一筋の人生を送ってきた現在の多くの企業のトップたちにとっては、男が家事や育児に時間を割くことなど容認しがたいかもしれませんが、従業員の体や心のストレスが、燃え尽き症候群や過労死などの様々な形で現れることは、企業にとっても大きなリスクです。従業員のワーク・ライフ・バランスに配慮することが結局は優秀な人材を維持できるのです。現在、日本では働き方が見直されつつあります。人が人間らしさを持ってない働き方をしている現代では、この動向を大切にしたいと考えます。



(6) 子どもとお父さん～父親の役割～

発達心理学においては、子どもの成長にとって母性的なかかわりと父性的なかかわりが必要と考えられてきました。母性的とは全面的な受容であり、父性的とは自立を促す厳しさといえるでしょう。両者がバランスよくかかわることで子どもは社会性をはぐくまれ、問題解決能力を高めると言われています。子どもの発達に関する最新の研究成果も、子どもの健全な成長にとって両親の積極的なかかわりが極めて大きな影響を与えることを示しています。

では、子どもにとって父親はどんな存在でしょうか。カナダでは連邦政府の政策として父親の子育て参加を推進していますが、現代のお父さんの役割を次のように6つの項目にまとめ、「子どものお腹をパンで、頭を知恵で、心を愛で満たす」とまとめています。以下にカナダの父親向け冊子「育児するお父さん」から、子どもが必要としている父親の役割を紹介します。

生きていくために最低必要なもの・・・扶養する父
人とのふれあい・・・ふれあう父
世話をされ快適であること・・・育てる父
あたたかさや愛に包まれること・・・愛情あふれる父
教え導かれ、護られること・・・教え、護る父
誰かにとって自分は大切な人であるということ・・・子どもが一番の父

そして、カナダの父親支援のメッセージは「お父さん、それは地球で一番素敵な仕事」



(Fatherhood : It's the best job on the planet)です。

さて、付け加えておきたいことは、たとえ夫婦が離婚したり別居したりしても、親の役割は消えないということです。離婚すると母親に引き取られる場合が圧倒的に多いようですが、両親の離婚に直面する子どもの心のケアは後回しにされがちです。カナダでは、離婚が多いため、離婚して子どもと別居している父親へのガイドブック（「フルタイムのお父さん、パートタイムの子ども」）を作成・配布しています。その中では、親子関係の継続性、子どもに対する親の責任、愛情の重要性などをアピールし、別れたあとの父親としての務めや子どもへのサポートを紹介しています。



(7) 子育てを楽しむ～お父さんの挑戦～

現代のお父さんにはモデルとなる父親像がありません。伝統的な父親像を超えて新しい父親像を模索しなければならない世代です。自分の子育てのことを話せる仲間をつくることや、子どもと楽しくかかわって遊ぶ方法を学ぶ機会を必要としています。母親と同じように、父親も子育て仲間と相互学習しながら、生涯学習である子育てに挑戦する時代です。

しかし、以前お父さんたちにインタビューしたとき、仕事時間が減って時間ができたら、まず趣味や息抜きをするかもしれないと解答するお父さんたちがいました。どう扱ってよいかわからない子どもとかかわることは難しく、そうなる趣味に走るかもしれないというわけです。お母さんだけではなく、お父さんにも「子育ては楽しい、子どもはかわいい」と実感してもらう必要があるのです。それには子どもが生まれてすぐなど、できるだけ早い段階でのお父さんへのサポートが効果的といわれています。

そこで、今回、奈良県のお父さん支援のプログラムの作成にあたり、提案したのが、お父さんと赤ちゃんの遊びのプログラムです。その「パパと遊ぼう！」プログラムを、県内3か所でモデル事業として実施しましたが、生後3ヶ月の赤ちゃんもお父さんといっしょに楽しく遊びました。子どもとは、歩いたり、走ったりするようになってからしか遊べないのではなく、赤ちゃんのときからも楽しく遊ぶことができます。お父さんと遊んでもらった赤ちゃんはお父さんが大好きになります。この事業が各地に広がって、子育てを楽しむお父さん、お母さんが増えることを心から願っています。

以上の内容を執筆したときから数年を経た今、日本は、経済不況、東日本大震災と原発事故、放射能問題など、子育て世代にとって新たな課題が浮上しています。子どもたちがすくすく育ち、親たちが子育てを楽しむには、なによりもまず、平和で、安心・安全な子育て環境が必要です。そのためにすべての父親、母親そして国民みんなの力を結集する必要を付け加えておきたいと思います。



参考図書

- ① 冊子「育児するお父さんー現代パパのためのガイド」(「Involved Fathers-A guide for today's dad」 by John Hoffman の日本語訳) 2005 年 NPO 子ども家庭リソースセンター発行
- ② 冊子「パパ! いっしょに、あそぼーお父さんと小さな子どもの遊びガイド」(「Daddy...Come Play With Me」 by John Hoffmann の日本語訳) 2006 年 NPO 新座子育てネットワーク発行 (<http://ccn.niiza-ksdt.com>)
- ③ 「Full-time Dad Part-time Kids-A guide for recently separated and divorced fathers」 by John Hoffmann (日本語訳なし) 2002 年 (①~③子はカナダのオンタリオ州の父親の子育て支援ネットワークが発行 (Fill-ON <http://www.cfii.ca>))
- ④ カナダの子育てガイドブック「ノーバディズ・パーフェクト5冊セット」(「親」「こころ」「からだ」「行動」「安全」) および「父親」ドメス出版、「感情」遠見書房
- ⑤ 「お父さんの育児を助けよう」(「Supporting Fathers」 by FRP Canada Association の日本語訳) 2006 年 NPO 子ども家庭リソースセンター発行
- ⑥ 「父親支援を考える」福川須美『子ども未来』2006 年 11 月号 子ども未来財団発行所収
- ⑦ 「“お父さん” を楽しめる社会へのアプローチ」永田陽子 『子ども未来』2007 年 6 月号 子ども未来財団発行所収
- ⑧ 「実践・家庭支援論」松本園子・永田陽子・福川須美・堀口美智子 ななみ書房 2007 年
- ⑨ 「乳幼児の心身発達と環境ー大阪レポートと精神医学的視点ー」服部祥子・原田正文著 名古屋大学出版会 1991 年(大阪レポートに基づく著作)
- ⑩ 「子育ての変貌と次世代育成支援ー兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防ー」原田正文 名古屋大学出版会 2006 年(兵庫レポートに基づく著作)
- ⑪ 「非営利・協同組合ネットワークの子育て支援のあり方に関する国際比較ーカナダと日本を見るー」平成 15 年度~平成 16 年度科学研究費補助金研究報告書 研究代表者 福川須美
- ⑫ 「父親 その役割と子どもの発達」デビッド・B・リン/今泉信人他共訳 北大路書房 1981 年

第2章 実践編

～子育て支援プログラム・乳児期編 プログラム及び解説～

東洋英和女学院大学大学院 非常勤講師 永田 陽子

プロフィール

臨床心理士 東京都北区子ども家庭支援センター専門相談員
NPO法人子ども家庭リソースセンター理事
父親の子育て支援の研究及び実践者
19年度奈良県父親の子育て参加促進事業アドバイザー

1. 赤ちゃんとの遊びと意味

このプログラムの「遊び」には、赤ちゃんの発達に沿った優れたツールである日本の伝統的な方法（あやし唄）を、取り入れる。

(1) 目的

赤ちゃんの**感性(五感)を磨く**、体と心を育てる。

乳児が心地よく感じ、親子が充たされた体験をする

子どもとのコミュニケーションをして、親が親としての自信をつける

(2) 父親支援のプログラムに「あやし唄」を取り入れる理由

まだ言葉を話せない赤ちゃんとのコミュニケーションに、最初は誰でもが戸惑う。

「あやし唄」は、日本では以前から赤ちゃんとの遊びとして日常的に用いられていた。遊ぶと手ごたえ（＝反応）があるので、親は嬉しいし楽しめる。家庭で、目は見えるか耳は聞こえるか、腕は動かせるかというように赤ちゃんの健康状態を気にしながら、相手をしていたのである。

それだけではなく、繰り返し同じやり方がかかると、反応の違いを捉えやすい。赤ちゃんの様子によって、元気さの程度の判断ができる。

例えば、大好きな「いない、いない、ばあー」遊びなのに、喜ばないので「変だな」と思い、発熱に気づいたりすること、などである。

同時に赤ちゃんの成長を感じることもできる。赤ちゃんの成長をパートナーから教えてもらうのは嬉しいことだが、父親が自分で発見した喜びに勝るものはない。子育ては「母親の仕事」ではなく、「自分も共に担いたい」気持ちとなるであろう。

このように赤ちゃんとの共感的体験は父親の親としての自尊感情を形成する。父親が赤ちゃんとかかわる姿はパートナーの安心となり、安定した母親業につながる。

赤ちゃんは、父親との楽しい時間を体験しながら、人や自分を好き（基本的信頼感の形成）になり人とのコミュニケーション力を体得することができる。

また、「あやし唄」は赤ちゃんが自ら体を動かすことを大切にしている。従って、大人が赤ちゃんの体を勝手に動かすことは少なくしている。

これらのことを頭に置きながら遊んでいると、赤ちゃんの意欲は高められていき、心も育っていく。楽しんで自発的に手や口、四肢を動かして遊んでいるうちに、身体もつくられていくことは言うまでもない。

上記のように「あやし唄」は、親、子、それぞれに効果が得られるだけでなく、夫婦父子、母子、きょうだいの関係性も形成される。父子関係が形成されていると、父親とのつながりを土台として、子どもが社会的規範を身につけやすいのである。

2. ファシリテーターの役目

支援者は、父親が自身の持つ力に気づき、発揮できることを大切にする。
したがって、支援者は指導者ではなく、父親に寄り添う“ファシリテーター（伴走者）”となる。

（1）参加しやすいような場の準備をする

- ・ 父親がプログラムに参加しやすいように下準備する
- ・ 父親が居心地の良いレイアウト、室内の雰囲気などにするために、使用する場を見直し整える
- ・ 父親向けの情報を掲示したり、父親に役立つ地域情報のパンフレットを置くなど父親への情報提供を心がける
- ・ スタッフがすべてを準備するのではなく、父親が参加できる余地をつくる

（2）参加者中心の内容にする

- ・ 親子が楽しい時間を過ごし、かかわり合う体験ができる内容にする
- ・ 参加者中心の話し合い（ノーバディズパーフェクト [NP] ファシリテーターの技術を活用）
 - 参加者の月齢・関心に合わせたテーマ選び
 - 参加者同士が意見や考えを述べやすくする
 - 参加者同士はお互いにリソースになることに気づけるようにする

（3）参加者中心の場を展開する

- ・ あくまでスタッフは場の促進者である。指導者ではない。
- ・ 上下関係ではなく、一緒に場を共有する
- ・ 父親が参加できる機会を提供する
- ・ 子どもの様子・成長や気持ちを通訳し伝達する（＝育児の通訳者・伝達者）
（例：「赤ちゃん、よろこんでるね。」「パパが抱いたら、泣きやんだね」）
- ・ ファシリテーターの意見は最小限にする。
ファシリテーターが意見を言う時には、I（アイ＝私）メッセージを使う

3. その他 実践にあたって

(1)「遊び」方のポイント

ポイント1

①個別的に

赤ちゃんとしっかり向き合う

②視線を合わせる

「赤ちゃん、視線を合わせること」がスタート

③グッドタイミングで

赤ちゃんが興味を持っている（視線が合っている）ときにする。視線を外したらやめる

④乳児の持つ性質（たち）や成長に合わせる

赤ちゃんの性質を把握し、それに合わせてリズムや速さを調節

⑤自発性を優先する

赤ちゃんが声を発し、手足を動かすことが基本。人形のように、大人の勝手に動かすことはしない

⑥ところどころのコミュニケーションをする

赤ちゃんとのやりとりを楽しもう

ポイント2

コミュニケーションの道具として用いる

①乳児の発達（次頁表参照）に沿う・・・方法と意味を親に伝える

②単純なやり方を繰り返す・・・・・・・・・・乳児が理解し吸収しやすい
声かけ（聴覚刺激）
動作（視覚刺激）

③しばらく待つ（乳児の反応を観る）・・・コミュニケーションを図る

④子どもの反応を読み取って、父親に伝える

参考 伝統的育児と人格発達理論

伝統的育児は、子どもの発達に沿っている具体的方法である

年齢	伝統的育児	心理的発達課題 (E.H.エリクソン)
乳児期 前半	人を好きになる・自分を好きになる 人に注目する／動作言語の習得	基本的信頼 対 基本的不信
乳児期 後半 幼児期 初期	動作言語を使う／音声言語の習得 体を使って遊び供応動作	自律感 対 恥・疑惑
幼児期 中期 後期	勝ち負けのある遊びを理解し、遊ぶ ／負けを受け入れる	積極性 対 罪悪感
学 童 期	自分の得意・不得意を知る 等身大の自分を受け容れる	勤勉性 対 劣等性

(永田陽子「人育ち唄」—らくらく子育て・子育て支援—エイデル研究所 2006 を参考に修正)

(2) 遊びの種類とそれぞれの意味 (遊びの方法については、「5. 実践プログラム」で紹介)

■手での遊び《人を好きになり、模倣する力を引き出す》

- てんこ、てんこ、てんこ 手で行う“でんでん太鼓”
- にぎ、にぎ、にぎ 手をにぎったり開いたり繰り返し

赤ちゃんは、よく見る、腕を動かそうとする

■口での遊び《噛む力や言葉につながる力を育てる》

- あわわわわ
- れえろ、れえろ、れえろ
- あっ、ぶー

赤ちゃんは、口をあけて動かす

■体を使う遊び《体を作りつつ、人と過ごす喜びを通して基本的信頼感を育てる》

- うさぎ、ぴよんぴよん パパのひざの上で、ぴよん、ぴよん、ぴよん
- ごろん、ごろん、ごろん 寝返りを励ます
- たかい、たかい、たかい パパが座位で行う(乳幼児揺さぶられ症候群に注意。
はいはいをするようになってから。最初はゆっくりと目を合わせて)
- 飛行機ぶんぶん 寝転がったパパのすねの上で飛行機をする
- まて、まて、まて はいはいの頃の追いかけっこ
- 汽車ぽっぽ バスタオルや座布団の上に乗せて、ゆっくりと引っ張る

赤ちゃんは、人に励まされて自分の体を自分で操ることを覚える

■言葉の準備の遊び《楽しく人の模倣をしながら、動作言語を覚える》

- いや、いや、いや（首を横にふる。首がすわってから）
『いや』（否定）の意味
- ぱち、ぱち、ぱち（座位で拍手）
『上手』の意味
- おいしい、おいしい（ほほを軽くパツティングする）
『おいしい』の意味
- ばんざい
『できた』の意味

赤ちゃんは動作を模倣する

■いない、いない、ばあー《見えなくなる不安を経験、そして再度出会えたときの喜びの感情や認知力を育てる》

- ハンカチを使って
- 手を使って
- 新聞紙を使って

赤ちゃんは、期待して再会を待ち、喜ぶ

(3) 計画を立てるときのポイント

■参加型にする……参加（体験）することによって、感情が動くことを大切にする

- ・最初は体を動かすなどの活動があると、スムーズに入りやすい
- ・父親と子どもが楽しめる内容を考える
- ・父親が考え、工夫し、自身の力を発揮できる仕掛けを考える
(父親自身の持つ力を発揮できるようにする)

■地域を意識する

- ・参加者同士の自己紹介などで、互いに同じ地域で生活する者同士が知り合い相互にリソースとなりながら子育てをする関係をつくる → 子育ての環境を皆で良くする
- ・計画例をヒントにし、地域事情を加味した計画をたてる

■常に目的・ねらいを明確にする

■感想記入用紙を準備する

- ・今後に向けてのニーズが入るもの
(父親のニーズはまだまだ集まっていない。地域によってニーズは異なる。
父親からの意見や感想、ニーズが今後のプログラムの改良のヒントになる。)

(4) リクルート

- 直接、声かけをする
顔みしりから声をかけるのが一番効果的
母親を通して父親の参加を促す

- 父親が出入りする場所に情報を流す
例えば、地域の床屋

- 一般広報
地域の広報紙（市報やタウン紙など）
地域の保健センター、保育園・児童館・公民館などにPR
ローカルラジオ、TVなど
・地域の状況にあったPRの仕方をする
・マスコミなどを活用する



参 考

参考図書

以下は、実施にあたって、参考になる図書

- ①阿部ヤエ 「わらべうたで子育て」入門編 福音館書店
- ②藤田浩子 「あやす・あそぶ」赤ちゃん編1～3 一声社
- ③永田陽子 「人育ち唄ーらくらく子育て・子育て支援」エイデル研究所
- ④カナダの子育てガイドブック「ノーバディズ・パーフェクト5冊セット」
（【親】【こころ】【からだ】【行動】【安全】）および【父親】 ドメス出版
- ⑤「お父さんの育児を助けよう」（「Supporting Fathers」 by FRP Canada Association の日本語訳）2006年 NPO 子ども家庭リソースセンター発行
- ⑥冊子「育児するお父さんー現代パパのためのガイド」（「Involved Fathers-A guide for today's dad」 by John Hoffman の日本語訳）2005年 NPO 子ども家庭リソースセンター発行
- ⑦ 冊子「パパ！いっしょに、遊ぼうーお父さんと小さな子どもの遊びガイド」
（「Daddy...Come Play With Me」 by John Hoffmann の日本語訳）2006年 NPO 新座子育てネットワーク発行（<http://ccn.niiza-ksdt.com>）
- ⑧「Full-time Dad Part-time Kids-A guide for recently separated and divorced fathers」
by John Hoffmann（日本語訳なし）2002年
※⑥～⑧はカナダのオンタリオ州の父親の子育て支援ネットワーク発行（FII-ON
<http://www.cfii.ca>）
- ⑨「非営利・協同組合ネットワークの子育て支援のあり方に関する国際比較ーカナダと日本を見るー」平成15年度～平成16年度科学研究費補助金研究報告書 研究代表者 福川須美
2005年
- ⑩松本園子他「実践家族援助論」ななみ書房 2007年

4. 子育て支援プログラム・乳児期編を作成して



子育て支援プログラム・乳児期編
ワーキングリーダー 赤松邦子

私は、県の「平成19年度奈良県父親の子育て参加促進事業」でモデル事業を実施して以来、「パパちから応援隊」の一員として、「パパセミナー～赤ちゃんとおぼろ～」プログラムの県内への普及に取り組んできました。

二人で子育てしたいと思っているパパは増えています。しかし、自分が小さい頃から赤ちゃんに接する経験が少ない等から、いざ赤ちゃんを目の前にすると、「どう関わればいいのか分からない」ととまどうパパが多いのが現状です。

「あやすって何ですか？」と質問を受けることもあります。

1回目は「赤ちゃんとお二人きりの時間はこのセミナーが初めて」というパパが多く、「泣いたらどうしよう」「おっぱいを欲しがったらどうしよう」と最初は不安がいっぱいですが、セミナーが進むにつれて、パパたちにも笑顔が増えます。初めての「赤ちゃんとのふれあい遊び」での我が子の反応が嬉しく、また泣かずに2時間を過ごせたことに自信ができたと喜びます。2回目、意気揚々とやって来るパパの勇姿を私たちもほほえましく迎えます。セミナーは住んでいる地域で開催するので、パパたちが町で会ったときに声を掛け合うような仲間づくりもできます。

今回、パパセミナーのプログラムに両親で子育てすることについて学んでもらう内容を追加し、地域子育て支援拠点で実施していただけるプログラムとして見直すことになりました。

見直しにあたっては地域子育て支援拠点に携わっているメンバーでワーキングチームを設置し、桜井市でのモデル事業の結果も踏まえ、内容を検討しました。

両親で参加し、ともに学ぶということは大いに意義があり、家庭では得にくい知識と時間・空間の共有ができ、お互いの絆も深まることでしょう。

家庭を持って夫になること、父親になって子どもを育てることは、仕事をする事と同じように自分の人生そのものです。ママの手助けというだけでなく、父親として赤ちゃん時代から我が子に向き合って、子どもとともに人生を歩んでほしいと願います。



5. 実践プログラム

子育て支援プログラム・乳児期編

目的	<ul style="list-style-type: none"> ・父親が0歳の子どもと関わる体験 ・父親の力の発見とレベルアップ ・父子関係の形成 ・父親、母親ともに地域でのつながりをつくる ・夫婦の絆を深め、ふたりで協力しながら子育てをする ・親が主体的に子育てできる力をつける
日程	2日で1コース、希望者のみ3日目 1日は2時間
参加者	生後2か月～12か月までの子どもと両親 パパのみの参加はOK ママのみの参加はダメ
定員	親子10組まで
スタッフの数	パパの部屋：3人 ママの部屋：2人（うち1人は講師）
部屋の広さ	親子10組で20畳程度の部屋を1部屋 ママの交流会用に10畳程度の部屋を1部屋

（1日目）テーマ【ふたりで赤ちゃんを育てよう】…ふたりで子育てする大切さを知る

①オリエンテーション				5分	
②自己紹介				10分	
③ふたりで育てる初めての赤ちゃん（パワーポイント講座）				30分	
パパ	④アイスブレイキング	10分	ママ	④ママの交流会	75分
	⑤月齢順 並び替え	5分			
	⑥あやしあそび	25分			
	⑦パパの交流会	35分			

（2日目）テーマ【体を使って遊ぼう】…赤ちゃんとの遊びを通して愛情を育む

①オリエンテーション				5分	
パパ	②パパ力向上DVDの鑑賞	35分	ママ	②ママと赤ちゃんのあやし遊び	80分
	③自己紹介・ひとことタイム	10分			
	④DVDの感想	10分			
	⑤月齢順 並び替え	3分			
	⑥体を使った遊び	12分			
	⑦赤ちゃん交換抱っこ	10分			
	⑧パパの交流会	35分			

（3日目）テーマ【パパを語ろう、ママを語ろう】…地域で仲間をつくる

①オリエンテーション				5分	
②アイスブレイキング				10分	
③家での様子を聞く（セミナーの振り返り）				30分	
④拠点のPR				5分	
パパ	⑤パパおもちゃ作り	20分	ママ	⑤ママと赤ちゃんのあやしあそび	20分
⑥自由に交流会（手作りおもちゃで遊びながら懇談）				50分	

1日目 テーマ《ふたりで赤ちゃんを育てよう…ふたりで子育てする大切さを知る》

■事前準備

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ● シールタイプの名札(パパ、ママ、赤ちゃん用を準備。ガムテープでも可。記名は主催者側で) ● 受付名簿 ● 掲示用の「今日のスケジュール」(模造紙・ホワイトボード等) ● 赤ちゃん人形か新生児大のぬいぐるみ(進行役用、及び赤ちゃんが寝てしまったとき用) ● パワーポイント用機材(パソコン、プロジェクター、スクリーン等) ● パワーポイント収録CD<「ふたりで育てる初めての赤ちゃん」(奈良県作成)> ● BGM用音楽CD(童謡でなくてもよい) ● CDデッキ ● A4用紙(自己紹介記入用。家族に1枚) ● 太マジック(数色組) ● いないいないばあ用のバンダナか大きめのハンカチ(参加者持参物にしてもよい) ● セミナータイトルの看板 ● 手作りおもちゃ完成品10種類程度 ● 筆記用具 ● 記入用ボード(任意) ● 振り返り用アンケート(1日目) ● 赤ちゃんが寝てしまった時に座布団、バスタオル、布団など(おくるみなどを持参してもらってもいい)
-----	---

会場設営	<ul style="list-style-type: none"> ● ホワイトボードなどに今日のスケジュール、メニューを掲示 ● タイトル入り看板設置 ● パワーポイント上映のためのPC等準備 ● 必要備品、配付資料等用意 ● BGMを流す(童謡でなくてもよい。セミナーが始まったら止める。)
------	---

配布資料	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者配布資料(2日分セットにして渡す) ● 拠点紹介等のチラシ、リーフレットの配布 ● 振り返り用アンケート(最後に渡す)
------	--

■参加者受け入れ

受付	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ 名札を渡す ・ 資料の配布
<p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 初日なので緊張しているがそれも体験学習の一つなのでOK。 ・ 開始時刻までの待ち時間は、進行役が無理に交流させなくてもよい。 ・ 参加者家族が自然に会話できるのを待ってみることが大切。 	

◆ ◆ ◆ プログラムの進め方（所要時間 2時間） ◆ ◆ ◆

①オリエンテーション（5分）

時間	進行内容	ポイント
5分	<ul style="list-style-type: none"> ・拠点担当者、スタッフの紹介 ・拠点についての説明 ・スケジュールを見せながら、講座の流れを説明 ・配布物説明 ・アンケート記入の依頼 ・ママとは途中で分かれるので、オムツなどの赤ちゃん用品は全てパパに渡す ・赤ちゃんのリズムを優先させて、途中の授乳やオムツ替え等自由にしてもらってよいことを説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・遅れて来た参加者は、さりげなく迎え入れる

②自己紹介（10分）

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ● A 4用紙（自己紹介記入用、家族に1枚） ● 記入用バインダー（任意） ● 太マジック（数色組） ● 自己紹介用紙の記載例見本 ● 座布団、バスタオル、布団
-----	--

時間	進行内容	ポイント
10分	<p>①自己紹介用紙記入。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ A 4用紙を横に使うって次のことをパパに書いてもらう ・ パパの氏名 ママの氏名 赤ちゃんの名前、月齢 ・ 住所（〇〇小学校区程度） <p>②一人ずつ用紙を見せながら読み上げるだけの簡単な家族紹介（パパが座ったままで行う）</p> <p>③紹介カードは回収し（次回も使用）、見えるところに貼っておく</p>	<p>マジックは好きな色を選ぶように数色準備</p> <p>負担にならないためと長くなり過ぎないために簡単に行う</p>

③ふたりで育てる初めての赤ちゃん（30分）

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ● パワーポイント上映用機材（パソコン、収録CD、プロジェクター、スクリーン等） ● 進行役用 シナリオ「ふたりで育てる初めての赤ちゃん」
-----	--

時間	進行内容	ポイント
30分	<ul style="list-style-type: none"> ・ パワーポイント「ふたりで育てる初めての赤ちゃん」を使い講義 ・ 親になるということ、ふたりで育てるために必要なことなどを学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ P 30～43にシナリオ掲載 ・ ★でクリックしながら、シナリオに沿って進める

<留意点>

・ 赤ちゃんの機嫌によっては、抱っこして立ったままで講義を聴いてもよい

パパと赤ちゃんは残り、ママは別室へ移動

（赤ちゃんの荷物をパパに預けていってもらうよう声かけする）

【パパと赤ちゃん】

④アイスブレイキング (10分)

時間	進行内容	ポイント
10分	<①から⑤のうち2～3つくらいを実施> ①パパの起きた時間、早い順に円に並ぶ (互いに聞き合って早く起きた順に円に並ぶ)	円に並んだら、一人ずつ起きた時間を答えてもらう
	②朝一番のオムツは誰が替えた? ・「ママ」「パパ」「その他」の3つのグループに分かれる	「その他」のみ、その内容を2・3人に聞いてみる
	③会場までどうやって来たか ・「車」「電車」「バス」「徒歩」など互いに聞きあって自由に分かれる	
	④セミナーは誰の紹介で来たか ・「自分」「ママ」「パパ友」「その他」に分かれる	
	⑤ここにいる納得度は? (モチベーションチェック) ・パパ、ママ両方ともに納得度を指(0～3)で示してもらおう 何が学べるかすごく楽しみ・・・3 少しは楽しみ・・・2 どちらでもない・・・1 ここから早く帰りたい・・・0	今の気持ちと2時間後の気持ちに、変化があるかないかを参加者自身が知ることが目的
<留意点> ・参加者の緊張をほぐすこと(アイスブレイク)が目的のため、動きのあるもの、参加者同士が会話を交わせる内容にする。この後のプログラムに自主的に参加するためのウォーミングアップにもなる大切な場面 ・初回は、誰でもが直ぐに答えられて交流できる内容にする ・個人情報を知れるような、年齢順、血液型、職業別などは避ける		

⑤月齢順 並び替え (5分)

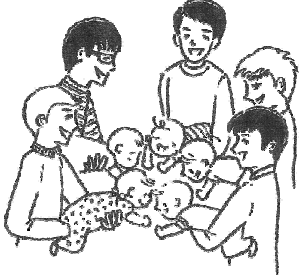


時間	進行内容	ポイント
5分	○月齢順に並び替え ・赤ちゃんの月齢の小さい順に席替えをする。進行役右手に小さい赤ちゃん、左手は大きい赤ちゃんになるように、互いに誕生日などを聞き合って月齢順の輪を作る。	月齢順に並んでおくと、遊びの紹介の中で、月齢差があることを進行役が説明しやすいことと、遊びに月齢差があることがパパたちにも明確になる。
<留意点> ・進行役がリードや指示をせず、できるだけパパたちが自ら輪を作るのを待つ。輪ができたなら「では、お誕生日(月齢)をきいてみましょう」と小さい順に一人ずつ答えてもらう。順番が違ったら、正しい位置に移動してもらう。 ・同じ月齢のときは、互いに月齢を言い合って並び位置を決める。 ・参加者の中に、月齢より発達の状態がゆっくりな赤ちゃんがいた場合は、親が不安を抱えないように別な方法も念頭に置く。		

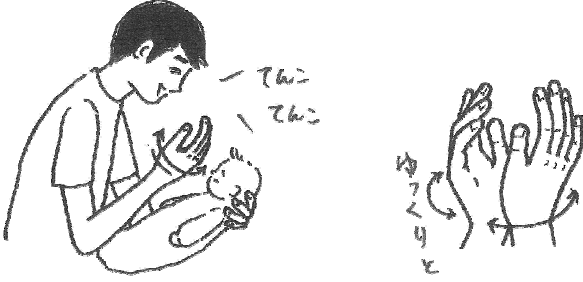

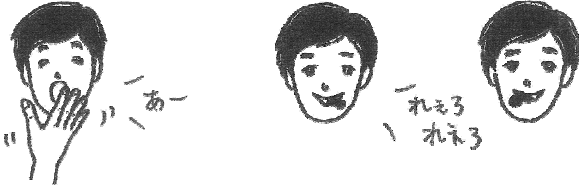



⑥あやしあそび (25分)

準備物

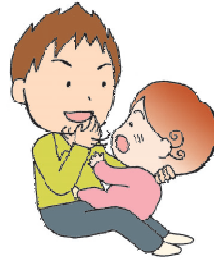
- 赤ちゃん人形 か 新生児大のぬいぐるみ (進行役用、及び赤ちゃんが寝てしまったとき用)
- バンダナ (いないいないば一用、参加者数 参加者持参物にしてもよい)

時間	進行内容	ポイント
25分	<p>①赤ちゃんロケットでごあいさつ ●「1・2・3・4・GO」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんを抱いて輪になる。 ・赤ちゃんをうつ伏せ抱っこして「いーち」「にーい」「さーん」「しーい」「GO!」と同時に輪の中心に向かって進む。顔と顔がくっつくくらいまで互いに近寄って「こんにちは～」と声をかける。 ・2回繰り返す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全な方法として、片手を赤ちゃんの胸に当て、もう片手は赤ちゃんの股を掴むことを伝える。首座りが不完全な赤ちゃんは上向き抱っここのままで。 ・揺らし方は「いーち」で一往復。優しくゆっくりと。 ・特に6か月までの赤ちゃんは気をつける。 ・揃って動けるように、進行役は始めの「いーち」の前に「行きますよ」「せーの」など合図をする ・4往復したら「GO」で輪の中心へ。 ・パパはしっかり声に出して数を数える。動きとパパの声が一緒になると楽しさが増す。 <p><効果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・これからの遊びのためのパパの声だしのウォーミングアップ
	<p>②ふれあいあそび 「一里、二里、三里、しりしり」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・輪になったままで座る ・赤ちゃんを仰向けに寝かせる ・わらべうた風に「いちり～(足首) → 「に～り(すね) → 「さんり～(太もも)と歌いながら、順に両手で握るように赤ちゃんの身体に触れる。 ・最後の「しりしりしり～」は腰骨辺りを左右に揺する。 ・2～3回行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「いちり～」と始まったら最後の「しりしり～」を期待して赤ちゃんはニコニコ。 ・ポイントは目と目を合わせながら、ときにはフェイントや声色を付けて。 <p><効果></p> <p>「いちり～」とパパが始めたら、赤ちゃんは最後の「しりしり～」を期待するようになり、赤ちゃんの期待どおりの要求に応じてあげることで、この時期に必要な親子の信頼関係の基礎を築く。</p>
	<p>③おしゃべりの始まり 声でのコミュニケーション (語りかけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目をあわせ、語りかけるように「うっくーん」や「おっくーん」などと笑顔で繰り返す、ゆっくりと声をかける。 ・しばらく、赤ちゃんの様子を見る。じっと見つめたり、口元を動かしたり手足を動かすこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最初の頃は赤ちゃんの反応は確かではないが、日を追って変化していく。 ・赤ちゃんが発した音(声)を返したり、「そうなの」「うんうん」とうなずき返すだけでもいい。 

<p>④手がおもちゃになる</p> <p>・手のでんでん太鼓 (1 か月～) ・目をあわせ、手首を回しながら、ゆっくり「てんこてんこてんこ」と声をかける。</p>  <p>・にぎにぎにぎ (2 か月～) ・赤ちゃんとも目をあわせ、グーパーの動作をしながら「にぎにぎにぎ」と声をかける。</p> 	<p>「楽しませているのはパパですよ」とアピールするように手はパパの顔の横に持っていく。</p> <p><効果> 模倣する力を引き出す。 赤ちゃんとも目をあわせながら、赤ちゃんの手元も観察してみるよう伝える。手を動かそうとすることもある。</p>
<p>⑤口がおもちゃになる (6 か月～) あわわわ、れるれる、あっぶー、ぱっぱっぱなど</p> 	<p>・オモチャが無くてもパパの口だけで遊べることを伝える。 ・赤ちゃんも舌をペロペロ出したり、パパの口元に手を伸ばしてきたりする。</p> <p><効果> 離乳食を舌でつぶす力、噛む力、おしゃべりの言葉の発声を促す。</p>
<p>⑥言葉の準備遊び (お座りができる頃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いやいやいや ・上手、上手 (お手々パチパチ) ・おいしい、おいしい ・ばんざーい など 	<p>1 歳頃に言葉の代わりになるジェスチャーを、0 歳の時に遊びとして楽しみながら習得する。赤ちゃんの感情に合わせてやってみせる。</p> <p><効果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・言葉の代わりになるジェスチャーを使って自分の感情を表現してくるようになる。 ・親のまねをして「いやなの」「上手だね」「おいしいね」「嬉しいね」などと褒められることで、人を好きになる。 ・お座りした状態ですると背筋や腹筋が鍛えられる。
<p>⑦かくれんぼ遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いない、いない、ばあー <p>・大きめのハンカチを使い、パパの顔を隠したり見せたりする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ばあー」は、つい大きな声で言いがちなので、赤ちゃんを驚かせないようにやさしく言うこと。 ・反応に月齢差がはっきり表れてくるので、反応のよい大きめの赤ちゃんの様子も見せてもらう時間も作る。
<p>配付資料の掲載ページを紹介する。</p>	<p>家でも繰り返し行うことが大事なので、遊び方ページを紹介しておく。</p>

<留意点>

- ・赤ちゃんが眠ったり、ぐずったりしてできなかったパパには、人形を使ってしてみたり、見ているだけでもかまわないので家庭でやってもらうよう声かけをする。家庭であきらめず楽しんで繰り返すと、赤ちゃんの反応がよくなってくことも付け加える。
- ・「乳幼児揺さぶられ症候群」の情報を説明して、ゆっくりと行うことを伝える。「たかいたかい」での投げ上げは、誤って落下することもあるので禁止と伝える。
- ・時間配分は参加している赤ちゃんの月齢に合わせて臨機応変に。
- ・間違った遊び方、特に危険な遊ばせ方をしているパパへは「パパ、楽しそうですね。今の赤ちゃん時期は、もっとゆっくりの方が安全だし、赤ちゃんも喜ぶますよ」などパパのやる気を損ねないような声かけに配慮する。



⑦パパの交流会 (35分)

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ● 手作りおもちゃ10種類ほど ● アンケート用紙と筆記用具、記入ボード (任意)
-----	--

時間	進行内容	ポイント
10分	① 手作りおもちゃの紹介 (遊び方・作り方を簡単に)	3日目で作るおもちゃを体験してもらう。遊び方や作り方を簡単に説明。
20分	② 今日の感想などを話す <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝来たときの気持ちと、今の気持ちの違い ・ 新しく知ったこと ・ どんなことが印象に残ったか ・ どんなことが役に立ちそうか ・ 家でもしてみようと思う遊びはどれか ・ 赤ちゃん二人だけで過ごしてみて感じたこと 等 	体験学習の振り返りとなる質問をする。
	③ 他のパパへの質問 <ul style="list-style-type: none"> ・ 育児の方法 具体的なアイデア など ・ 妻のこと 	他のパパに聞いてみたいことを聞き取り、話ながら交流。
	④ モチベーションチェック	朝と同じ要領でチェック。来たときと比べて変わったかどうかはパパ自身が感じていればOK
5分	⑤ アンケートを記入	

<留意点>

- ・ 赤ちゃんの面倒を見ながら話す体験。おもちゃで遊べる赤ちゃんは自由に遊ばせて、様子を見ながら話す。
- ・ 感想の聞き方に工夫し、「はい」「いいえ」だけで終わらせないような質問にする。
 - ×例「楽しかったですか？」→「はい」「いいえ」
 - 例「どんなことが役に立ちそうですか?」「赤ちゃんの反応はどんなでしたか?」
- ・ 進行役とパパとの一対一のやりとりにならないように、他のパパへの会話に繋げ、全体で座談会をしているように進める。

【ママの交流会＜別室＞（75分）】

時間	進行内容	ポイント
35分	①ママの交流 ・ママが関心をもち、楽しみながらママ同士が交流する時間をつくる。 ・地域の人とつなぐために講師として協力をしてもらう	・ママがリフレッシュできるような内容で (例) 写真フレームを作って家族写真を飾ろう (例) 離乳食の簡単調理術 ・ママが実際にしていることを発言できるようにする。 ・ママ友に聞いた話が役に立つ、自分の知識が役に立つなどの経験をすると、セミナー修了後も家族の交流が生まれる。
25分	②今日の感想などを話す ・セミナー参加を決めるまでの経緯 ・予想どおりだったか、予想していたのと違っていたか。 ・セミナーでのパパの様子を見ての感想。 ・パパと赤ちゃんの様子が心配か。離れて過ごしてみても感じたか。ずっと一緒に居たかったか。それはなぜか。 ・前半ではどんなことが印象に残ったか。 ・新しく知ったこと、どんなことが役に立ちそうか。 ・他のママに聞いてみたいことは ・赤ちゃんを離れて過ごしてみても、何を感じたか。等	・講座の振り返りとなる設問をする。 ・企画内容についての感想も聞く。
5分	③振り返りシートを記入	

2日目 テーマ 《体を使ってあそぼう…あかちゃんとの遊びを通して愛情を育む》

■事前準備

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ●シールタイプの名札（パパ、ママ、赤ちゃん用を準備。ガムテープでも可。記名は主催者側で） ●受付名簿 ●「今日のスケジュール」（模造紙・ホワイトボード等）掲示 ●赤ちゃん人形か新生児大のぬいぐるみ（進行役用、及び赤ちゃんが寝てしまったとき用） ●DVD再生機材（パソコン、プロジェクター、スクリーン等） ●DVD <「パパ力向上DVD～Let's Enjoy 仕事も子育ても～」（奈良県作成）> ●1日目に書いた自己紹介用紙 ●1日目欠席した人用にA4用紙（厚め） 太マジック（数色組） ●バンダナか大きめのハンカチ（参加者持参物にしてもよい） ●BGM用音楽CD（童謡でなくてもよい） ●CDデッキ ●セミナータイトルの看板 ●記入用バインダー（任意） ●筆記用具 ●振り返り用アンケート（2日目） ●手作りおもちゃ（数種類） ●赤ちゃんが寝てしまった時用に座布団、バスタオル、布団など（おくるみなどを持参してもらってもいい）
-----	--

会場設営	<ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトボードなどに今日のスケジュール、メニューを掲示 ・タイトル入り看板設置 ・DVD上映の準備 ・必要備品、配付資料等用意 ・BGMを流す
------	--

配布資料	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者配布資料（1回目欠席者用、忘れた人用） ・振り返り用アンケート（最後に渡す）
------	---

■参加者受け入れ

受付	<ul style="list-style-type: none"> ・受付 ・名札を渡す ・資料の配布
<p><留意点> 2日目で参加者もリラックスしているので、開始時刻まで参加者同士の自然な交流を見守る</p>	



◆ ◆ ◆ プログラムの進め方（所要時間 2時間） ◆ ◆ ◆

①オリエンテーション（5分）

時間	進行内容	ポイント
5分	<ul style="list-style-type: none"> ・スケジュールを見せながら、今日の流れを説明 ・配布物説明 ・今日初めて参加した家族の紹介（自己紹介カードを書いて、自己紹介してもらう） ・ママとは途中で分かれるので、オムツ等の赤ちゃん用品は全てパパに渡す ・赤ちゃんのリズムを優先させて、途中の授乳やオムツ替え等自由にしてもらってよいことを説明 	遅れて来た参加者は、さりげなく迎え入れる。

ママと赤ちゃんは残り、パパは別室へ移動してDVD鑑賞

【★パパ（35分）＜別室で＞】

②「パパカ向上DVD～Let's Enjoy 仕事も子育ても～」の鑑賞（35分）

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ●DVD上映用機材（パソコン、プロジェクター、スクリーン等） ●DVD「パパカ向上DVD～Let's Enjoy 仕事も子育ても～」
-----	---

時間	進行内容
35分	県作成の「パパカ向上DVD～Let's Enjoy 仕事も子育ても～」を鑑賞（35分）

パパは先ほどの部屋に戻り、ママはひとりで別室へ移動
（赤ちゃんの荷物をパパに預けていってもらうよう声かけする）

③自己紹介・ひとことタイム（10分）

準備物	●自己紹介用紙
-----	---------

時間	進行内容	ポイント
10分	<p>①あらためて、パパだけで自己紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な自己紹介 ・1回目が終わって、講座のことを家で話したか ・休日にしてる好きなこと、休日にしてみたいこと ・ママには言えないここだけの話 <p>②紹介カードは見えるところに貼っておく</p>	できるだけ交流につながるよう話を引き出す。

④DVDの感想 (10分)



時間	進行内容	ポイント
10分	DVDの内容についてグループワーク ①DVDを見て率直な感想 ②赤ちゃんが生まれて働き方は変わったか・今後変えようと思うか。 ③パパが働いている会社で、子育て中の親への支援はどのようなものがあるか。 ④子育てについて話題に出せる、あるいは相談できる友達や先輩はいるか。	

⑤月齢順並び替え (3分)

時間	進行内容	ポイント
3分	○月齢順に並び替え ・赤ちゃんの月齢の小さい順に席替えをする。進行役右手に小さい赤ちゃん、左手は大きい赤ちゃんになるように、互いに月齢を聞き合って月齢順の輪を作る。	月齢順に並んでおくと、遊びの紹介の中で、月齢差があることを進行役が説明しやすいことと、遊びに月齢差があることがパパたちにも明確になる。
<留意点> ・進行役がリードや指示をせずに、できるだけパパたちが自ら輪を作るのを待つ。輪ができたところで、「では、お誕生日（今、何ヶ月か）を聞いてみましょう」と小さい順に一人ずつ答えてもらう。 もし、順が違っていても、サラッと本来の席位置に交代してもらう。 ・月齢発表して、同じ月齢であったら互いに誕生日を言い合って並び位置を定める。		

⑥体を使った遊びの紹介 (12分)

準備物	●赤ちゃん人形 か めいぐるみ (進行役用、及び赤ちゃんが寝たしまったとき用)
-----	---

時間	進行内容	ポイント
12分	①赤ちゃんロケットでごあいさつ 「1・2・3・4・GO」 	1日目に同じウォーミングアップのため。2回行う。勢いをつけすぎないように注意
	②ふれあいあそび 「一里、二里、三里、しりしり」 	1日目に同じウォーミングアップのため

<p>③全身を使って遊ぶ 「うさぎ、ぴよんぴよん」 ・首座りの完成した赤ちゃんの両脇を支えて、パパの膝の上で赤ちゃんの足の動きに合わせてゆっくりと上下させる。 慣れてきたら赤ちゃんが自分で柔軟に膝の屈伸をするようになる。</p>	<p><効果>足の力を付ける。</p> 
<p>「たかい たかい」 ・パパは座ったままでゆっくりと赤ちゃんを上上げる。 ・上で少し止めて目と目をあわす。ゆっくり降ろす。</p> 	<p>・赤ちゃんの投げ上げ、投げ下げは禁止。 <効果> ・いつも見上げているパパを見下ろす経験。 ・パパを上から見る。両足を後ろに持ち上げて背中を反らす赤ちゃんもいる。背筋力も付く。</p>
<p>「飛行機ぶんぶん」 ・寝転んだパパのすねに赤ちゃんをうつ伏せに乗せ、パパの足をまたがせる。 ・赤ちゃんの脇に手を添える。 ・パパの足の甲に赤ちゃんのお尻を乗せると安定する。パパの両膝の間から赤ちゃんの顔が見えるように。すねをゆっくり蹴り上げて上下に動かす。 赤ちゃんの表情を見ながら、上下する速度を加速する。</p>	<p><効果>赤ちゃんが楽しいだけでなくパパの腹筋力アップにもなる。</p> 
<p>・前回習って子どもが喜んだ遊び、パパが得意なオリジナル遊びを紹介 ・配付資料の掲載ページを紹介</p>	<p>家でよく行う遊びを紹介し合う。 家で何度も繰り返すことが大事なので、遊び方ページを紹介しておく。</p>
<p><留意点> ・担当者は赤ちゃん人形かぬいぐるみを使って、手本を示す。 ・遊びはパパにもしっかり声をだしてもらおう。パパが声を出すと赤ちゃんが喜ぶことを伝える。 ・乳幼児揺さぶられ症候群の情報を説明して、特に0歳1歳はゆっくりと行うことを伝える。 ・赤ちゃんが眠ったり、ぐずってできなかったパパには、見ているだけでもかまわないので家で帰ってもらうよう声かけをする。 ・身体を動かすと赤ちゃんも喉が渇くので、水分を取れる赤ちゃんは補給する。</p>	

⑦赤ちゃん交換抱っこ（10分）

時間	進行内容	ポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> 自分の子以外の赤ちゃんを抱っこしてみて、感じたことを述べる 「自分の子以外の赤ちゃんを抱っこするのは初めて？」 「どんな感覚ですか？」「何がどう違いますか？」 	<ul style="list-style-type: none"> 性別、月齢、体重違いの赤ちゃんを選んで抱っこする
<p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> まずは機嫌のいい赤ちゃんを選んで、進行役が一人の赤ちゃんを抱っこして、パパの手を空ける。 人見知りで泣くこともあるが、それも親子共に体験する。 パパから離れて泣いてしまったらパパに対して「パパが好きなんだね。」と声をかける。その時に赤ちゃんへの愛おしさが、より高まることになる。 パパの元へ戻ったら泣き止むこともしばしばある。「やっぱりパパがいいね」の声かけを忘れずに。 パパに抱かれて泣いたとき「パパを嫌いになった訳ではなく、より安心な人（例えばママ）がわかるように成長している」との説明をする。あきらめずにかかると、パパも安心な人と認識してくれる。 		

⑧パパの交流会（35分）

準備物	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃん用手作りおもちゃ アンケート用紙と筆記用具、記入ボード
-----	--

時間	進行内容	ポイント
25分	①参加した感想などを話す <ul style="list-style-type: none"> 1回目以降、ママとセミナーの話題があったか？ 今日の遊びとおもちゃ作りでわかったことがあったか？ 家でもやってみようと思う遊びは？ 2回を通してどんなことが印象に残ったか？ どんなことが役に立ちそうか？ 赤ちゃんと二人だけで過ごしてみて、何を感じたか？ 	体験学習の振り返りとなる声かけをする。 左記の質問を参考にフリーな交流会を目指す。
	②他のパパの意見をきいてみる <ul style="list-style-type: none"> 育児の方法、具体的なアイデア など ママと育児の方法や方針が違うことはある？ 仕事と家庭について など 	せっかくの機会なので、他のパパに聞いてみたいこと。
	③モチベーションチェック	1日目と同じ。今の気持ちを表す。
	④振り返りシートを記入	
<p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの面倒を見ながら話す体験。おもちゃで遊べる赤ちゃんは自由に遊ばせて、様子を見ながら話す。 「はい」「いいえ」だけで終わらせないような質問の聞き方にする。 <ul style="list-style-type: none"> ×例「楽しかったですか？」→「はい」「いいえ」 ○例「おもちゃを作りながらどんなことを感じていたか」 <ul style="list-style-type: none"> 「おもちゃを渡したときの赤ちゃんの反応はどうだったか」 「おもちゃを与えるときの安全面で気を付けていることは」 進行役とパパとの一対一のやりとりにならないように、他のパパへの会話に繋げることに尽力する。進行役が答えてしまわず「他のパパはどうしているか聞いてみましょう」とパパが話す機会を作る。 		

【★ママ】

②あやしあそび (35分)

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃん人形 か 新生児大のぬいぐるみ (進行役用、及び赤ちゃんが寝てしまったとき用) ●バンダナ (いないいないばあ用、参加者数 参加者持参物にしてもよい)
-----	---

- ・1日目にパパと赤ちゃんで行った「あやしあそび」をママと赤ちゃん体験する。

パパと交代で、ママはひとりで別室へ移動
(赤ちゃんの荷物をパパに預けていってもらよう声かけする)

【ママの交流会 (80分)】

時間	進行内容	ポイント
40分	①ママのためのリフレッシュタイム ・ママが関心をもちリフレッシュできる時間を準備。 楽しみながらママ同士が交流する。 ・地域とつなぐために、地域の人を講師として協力してもらう。	(例) ・フェイシャルマッサージ ・パーソナルカラー診断 ・骨盤矯正
25分	②今日の感想などを話す ・1日目終了後にパパとセミナーの話をしたか。 ・パパと赤ちゃんの様子に変化はあったか。 ・ママの気持ちに変化はあったか。 ・今日の前半ではどんなことが印象に残ったか。 ・新しく知ったこと、役に立ちそうなこと。 ・他のママに聞いてみたいこと。 ・今日のリフレッシュタイムの感想、他にどんなことをしてみたいか。 <p style="text-align: right;">等</p>	体験学習の振り返りとなる設問をする
5分	③振り返りシートを記入	記入後パパと赤ちゃんの所に戻る。

3日目 テーマ《パパを語ろう、ママを語ろう…地域で仲間をつくる》

■事前準備

準備物	<ul style="list-style-type: none">●シールタイプの名札（パパ、ママ、赤ちゃん用を準備。ガムテープでも可。記名は主催者側で）●受付名簿●掲示用の「今日のスケジュール」（模造紙・ホワイトボード等）●1日目に書いた自己紹介用紙●BGM用音楽CD（童謡でなくてもよい）●CDデッキ●バスタオル3～5枚●参加者用お茶（任意）●セミナータイトルの看板●手作りおもちゃ（数種類）●手作りおもちゃの材料●作業用机●記入用バインダー（任意）●筆記用具●アンケート
-----	---

会場設営	<ul style="list-style-type: none">・ホワイトボードなどに今日のスケジュール、メニューを掲示・BGMを流す・タイトル入り看板設置・おもちゃを床に出しておく
------	--

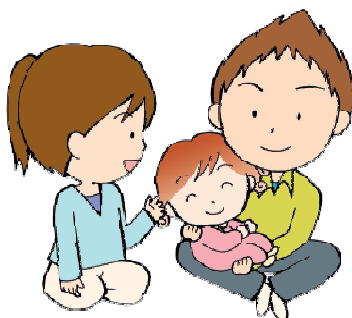
配布資料	振り返りシート
------	---------

■参加者受け入れ

受付	・受付 ・名札を渡す
----	------------

<留意点>

手作りおもちゃを床に出しておく。開始時刻まで自由に遊ぶ。



◆ ◆ ◆ プログラムの進め方（所要時間 2時間） ◆ ◆ ◆

①オリエンテーション（5分）

時間	進行内容	ポイント
5分	<ul style="list-style-type: none"> ・スケジュールを見ながら、流れを説明 ・赤ちゃんのリズムを優先させて、途中の授乳やオムツ替え等自由にしてもらってよいことを説明 ・事後アンケート記入の依頼 	開始時刻が来たらおもちゃは一旦片付ける。

②アイスブレイキング（10分）

時間	進行内容	ポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ・3人でできる遊びを紹介 ・赤ちゃんロケット ・ハンモックあそび（バスタオルを使って） 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族単位です。 ・ママに向かってパパがする。 ・パパとママが協力し合って赤ちゃんを楽しませる。 ・ゆっくり揺らす。

③家での様子を聞く（セミナーの振り返り）（20分）

時間	進行内容	ポイント
20分	①YES/NOに分かれる （パパ向けに） <ul style="list-style-type: none"> ・セミナー修了後、家でも使った遊びはあるか ・セミナーを受けて、働き方を考えるようになったか （ママ向けに） <ul style="list-style-type: none"> ・セミナーの参加者と連絡をとったか ・二人で協力しながら子育てできているか 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族単位で円座で行う。 ・赤ちゃんはパパが抱っこする。 ・一問ずつ答えるのではなく、全員が話せるように振り方に配慮する。
	②意見交換 （ママから見て） <ul style="list-style-type: none"> ・セミナーを受けてパパの様子は？ （パパから見て） <ul style="list-style-type: none"> ・セミナー後のママや赤ちゃんの様子は？ （ママから見て） <ul style="list-style-type: none"> ・ママのしんどさはどんなことだと思うか ・仕事から帰って子育てを手伝ってくれるパパをどう思うか 	

④拠点のPRタイム（5分）

時間	進行内容
5分	◇今日でセミナーが終了することを伝えて、日常は拠点を利用して交流をしてほしいことを伝える。

パパは「手作りおもちゃ」、ママは「赤ちゃんをあやしあそび」に分かれる

【★パパ】

⑤手作りおもちゃ（20分）

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ●手作りおもちゃ ●おもちゃ作りの材料 ●作業用机
-----	---

時間	進行内容	ポイント
20分	①今日作るおもちゃを数種類紹介 ・ペットボトルで作るガラガラ ・緩衝材（プチプチ）で作るパフパフリング ・牛乳パックで作るパクパク人形 など	赤ちゃんが振ったり叩いたりすると、すぐに音が出るというようなおもちゃが楽しい。
	②赤ちゃんのお気に入りなどを見て、作ってみたいおもちゃを決める。	
	③おもちゃ作り 用意された材料を使って、自由な発想で作ってみる。	
<留意点> ・できあがった作品を、パパ同士で披露する		

【★ママ】

⑤ママと赤ちゃんのあやしあそび（20分）

【★パパ、ママ、赤ちゃん】

準備物	●赤ちゃん人形 か 新生児大のぬいぐるみ（進行役用、及び赤ちゃんが寝てしまったとき用）
-----	---

- ・2日目にパパと赤ちゃんで行った「体を使った遊び」をママと赤ちゃん体験する。

⑥自由に交流（60分）

時間	進行内容	ポイント
45分	・手作りおもちゃで遊びながら終了時刻まで自由に交流	・赤ちゃん用におもちゃを出す。 ・進行役はそばにいて様子を見る。 交流しにくそうな人には進行役が声かけをする。
15分	・手作りおもちゃで遊んだ感想などを聞く。 ・アンケート記入	