

私の時間、子どもの時間 ～つくってますか？ 心のゆとり～

【ねらい】 多忙な育児の中で心にゆとりを持てるよう、上手な時間の使い方について考える。

【準備物】 主催者： ホワイトボード、マーカー、磁石 等

F : ワークシート、アンケート、掲示用拡大紙、ストップウォッチ 等

時間	活動の展開	留意点	準備物	備考
	仕構え			WS 形式
10:00	開会 主催者あいさつ 講座開始 F：井手口、妹尾自己紹介 今日の流れ・趣旨説明 ●アイスブレイク (24 時間自分だけの時間とお金があればしたいこと・発表)	WS への説明、参加意識アップ (前 2 回のふりかえり) 全体雰囲気・和み・やる気 (板書)	説明用拡大紙 小道具 ホワイトボード	3G G 着席
10:15	●P1 読む ●P2 〈記入しましょう〉 スケジュール表 〈考えてみましょう〉 ① ② ③ 記入	シート 配付 WS 約束再確認 書ける範囲、最近の一日 書ける範囲	親の力・約束 拡大紙掲示 (終了まで)	
10:35 休憩	●P3 〈出し合いましょう〉 ・P2 を記入しての気づきを G 内で意見交換 全体共有 P3 上欄 記入 ・他の人と話しして、気づき 下欄 記入 G 内で意見交換 全体共有	WS 約束再確認 ①②③ (板書) ・仲間意識 ・他の人を参考にする ⇒心の安心・安定⇒ゆとりへ	ポストイット 模造紙	
11:30 11:50	●P4 【参考】読む ●ふりかえり アンケート ●終了	H18 アンケート読む アンケート配付 参加者への協力お礼	データ、事例 等紹介	

・参加者、進行状況等により内容一部変更有り。