

【ねらい】多忙な育児のなか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】ワークシート、筆記用具、カメラ、名前シール、マジック（主催者：名札、えんぴつ、アンケート）

時間	アクティビティの展開例	留意点	備考
10:00	名札つけ	○ 全員が名札をつける	
(5 分)	挨拶、自己紹介 主旨・ルール説明(写真の許可)	ファシリテーター、サブファシリ ○ 平等、肯定、守秘の説明	
(10 分) 10:15	アイスブレイク 名前呼びゲーム 4拍子で両手を合わせてたたく(2回)、右手パチンと音を鳴らすようにして自分の呼び名を言う。次に左手の時に相手の呼び名を言う。人数を増やしていく。	名前シールに呼ばれたい名前を記入し、見えるところに貼る。 隣の人と2人組になる。 グループを作る(4～5人程)	(参加者がすでに顔見知りだったので取り入れた)
(10 分) 10:25	1Pを読む:ファシリテーター P2 記入の仕方を説明する。 《記入》 P2の左側に記入する P2の右側も記入する	○ ゆっくりと ○簡単に記入	
(5 分)	まず、感じたことを1人ひと言ずつ	○グループ内で話す	パスあり
(10 分) 10:40	P3 一日の過ごし方を、他の人の一日と比べてみる。 気づいたこと、気になることをグループ内で話をする	○グループ内で記入したものをまわす ○グループで話す	
(10 分) 10:50	グループごとにどんな話が出たか、又、感想など紹介する。	○全体に紹介する	
(10 分) 11:00	他の人と話してみて気づいたこと、他グループの話を聞いて自分で工夫できそうなことを話す。	○グループで話す	
(5 分)	P4の参考までにを紹介する		
(10 分) 11:15	P4 《学習をふり返りましょう》 1人一言	○気づき、分かったこと、感想など	
(5 分) 11:20	まとめ サブファシリテーター、ファシリテーター		

- ・質問を受ける（個別は終了後）
- ・アンケート
- ・お知らせ等