

2. プレママ・プレパパ・乳児の保護者編

① プレママ・プレパパ お悩みビンゴ！

《ねらい》

○出産前に抱えている不安や悩みを出し合い、参加者で共有する。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

| | 時間 | 主な活動 | 発言 | 留意点 |
|-------------|----|---|--|---|
| 導入 (10) | | 1. 学習のねらい あと数カ月でお母さん・お父さんになる皆さん、おめでとうございます。赤ちゃんに会える日が楽しみです。でも、出産・子育てには、不安や心配はつきものです。今日は、皆さんで不安や悩みを出し合いながら楽しく話し合ってみましょう。その前に、リラックスするために簡単なゲームをしましょう。 | | |
| | | 2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介 | アイスブレイクの例参照 | ・移動のないものにする。 |
| | | 3. ルールとマナーの確認 | P. 6参照 | |
| 展開 (35) | 10 | 4. ワーク1 のビンゴカードに記入する。 ・ワークシートの「先輩子育てママ・パパの大変だったこと・悩み・不安」の中から、記入する。 (ワーク1) | 4. ワークシートの「先輩子育てママ・パパの大変だったこと・悩み・不安」を参考にして、あなたが不安に思っていることを選んでみましょう。ビンゴカードの1マスに一つずつ番号で記入してください。 | ・全部埋めなくてもよい。 ・ビンゴが完成しやすいように中央のマスには他の人も書いていそうなものを入れたほうがよいと伝える。 |
| | 15 | 5. グループで紹介し合う。 | 5. 順番に、自分が記入したものについて、紹介しましょう。自分が発表したもののマスには○をつけましょう。他の人が発表したものでカードに同じ番号があれば○をしましょう。 | ・「その他」の時には、「内容が一致した時」「内容は一致しなくてもよい」など、あらかじめルールを決め、説明しておく。 ・迷っているグループがあったらフォローする。 |
| | 10 | 6. グループごとに発表する。 | 6. どんな不安・悩みができましたか。みんなで共有しましょう。 | ・不安や悩みへの対応を聞かれた場合は、答えられる範囲で答えてもよい。 |
| まとめ (15) | 5 | 7. ふりかえり | 7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。 | |
| | 10 | 8. まとめ いかがでしたか。出産・子育てには不安と悩みはつきものですが、一人で抱え込まず、解消できるものは解消しておくことが大切です。「こんなことを聞いてもいいのかな」、「自分だけかもしれない」と悩まず、相談できる人を見つけて聞いてみましょう。あなたの周りには、味方になってくれる人がたくさんいるはずです。 | | |

① プレママ・プレパパ お悩みビンゴ！

赤ちゃんに会えるのが楽しみです。

でも、出産・子育てには、不安や悩みはつきものです。他のお母さん、お父さんになる人たちはどう思っているのでしょうか。

不安や悩みを出し合いながら、生まれてくる赤ちゃんとの生活を思い描いてみましょう。



ワーク1 ビンゴカードを作ろう。

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

先輩子育てママ・パパの大変だったこと・悩み・不安

- ① 出産・出産準備
- ② 赤ちゃんのお世話（授乳、おむつ、お風呂など）
- ③ 子どもの病気のこと
- ④ 夜泣き
- ⑤ 家事（洗濯・掃除・買い物・食事の用意など）
- ⑥ 上の子のお世話
- ⑦ 多胎児の育児
- ⑧ お金のこと
- ⑨ 仕事と両立
- ⑩ 入園のこと
- ⑪ 家族のこと
- ⑫ しつけ・叱り方のこと
- ⑬ 相談相手がいない
- ⑭ 保護者同士のお付き合い
- ⑮ マタニティブルー
- ⑯ その他

ふりかえり

