小学生をもつ保護者を対象としたプログラム展開例（45～60分）

心と体と頭の元気のモト!!　～早寝早起き朝ごはん～

☆プログラムのねらい

小学生期における生活リズムの確立のポイントが「早寝早起き朝ごはん」にあることや，正しい生活リズムの確立が子どもの成長に重要であることを再認識するとともに，生活を見直すための方向性を考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10 分	アイスブレイク ・　指導者の自己紹介などから始めて場を和らげ，温かい雰囲気を作る。 ・　４人程度のグループをつくる。 ＜ルールとマナーを確認する＞ ●　積極的に参加しましょう。 ●　一人一人の考えや思いを尊重しましょう。	アイスブレイク集の中から
展開 30 ～ 45 分	ワーク1 ①　エピソードを読み，共感したこと，疑問に思ったことなど，悩みなど，自由に書かせる。 ②　グループ内で書いたことを出し合って，互いの感想を知り，テーマについての関心を高める。 ・　日曜日の夕方から翌朝を気持ちよく過ごしたいが，なかなか･･･。 ・　朝のトイレは，あんまり時間がとれてないような･･･。 ワーク2 ①　我が家の生活時間を振り返り，帯グラフに記入させる。また，「早寝早起き朝ごはん」で心がけていることや困っていることを記入させ，課題を明確にする。 ※　2番目の枠は，「きょうだいがいる場合のきょうだいの生活時間」「理想としている生活時間」「保護者自身の生活時間」などを記入させてもよい。その比較から課題が浮かぶようにする。 ※　記入する時間が十分に取れない場合は，事前に記入させてもよい。 まめ知識 ①　「目覚め」から順に説明し，特に次の点を確認する。 ○　**ひとつひとつの活動の質が，次の活動の質を左右する。** ○　生活リズムが崩れている場合，まずは，**どこか一つから改善**するとよい。特に，体内時計との関係から，**「早起き」から始めた方が改善しやすい**との見解もある。 ワーク3 ①　心と体と頭を元気にする「生活リズム」に向け，実践できることを話し合わせる。 ※　ワーク２で記入した生活時間と生活リズムの輪とを見比べ，できていないところができるようになるには，どこを変えるか考えさせる。 ②　グループの意見を広幅用紙や短冊にまとめ，全体で共有する。	ワークシート グループの意見をまとめる広幅用紙又は短冊マジック
まとめ 5分	ふりかえり ・　プログラムをとおして考えたことを各自書かせ，感想などを発表させる。 ※　ファシリテーターからのアドバイスをする場合は，意見の押し付けにならないように留意する。 ＜ルールとマナーを確認する＞ ●　講座で知り得た個人情報は外へ持ち出さないようにしましょう。	

※　時間は必要に応じて調整してください。