

乳幼児をもつ保護者を対象としたプログラム展開例(45～60分)

寝る子は育つ!?!～早寝で作る生活リズム～

☆プログラムのねらい

幼児期における早寝早起きの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し、特に「早寝」の習慣化に向けて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	<p>アイスブレイク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
展開 30～ 45分	<p>ワーク1</p> <ol style="list-style-type: none"> ① エピソードを読み、共感したこと、疑問に思ったこと、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。 <ul style="list-style-type: none"> ・ うちでもよくあることだな。 ・ みんな何時くらいに寝てるの？ ・ 何時に寝れば早寝なの？ ・ 何時間くらい寝たらいいの？ <p>資料</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 問いかけをもとに、グラフを見ながら次の点を確認する。 上段…夜更かしする子どもの割合はH12にピークとなったが、H22では大幅に改善されている。その要因の一つとして、H18に「早寝早起き朝ごはん」国民運動スタートし、国民がその趣旨のもとに、意識して取り組み始めたことが考えられる。 下段…日本の子どもの総睡眠時間は、他国に比べ、短い。 ※ ワークシートを後で配り、クイズ形式で進めてもよい。 <p>まとめ知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ まとめ知識で「早寝のメリット」を紹介し、「これから気をつけることで、今よりも少し良くなる」という前向きな気持ちを持たせるようにする。 ※ 必要な睡眠時間についての質問が予想される。諸説あること、個人差があることを前提とした上で、講座後相談に応じる形で個人的に回答する。 <p>ワーク2</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 早寝の子に育てる「寝かしつけ」大作戦を各自書かせる。 ※ 実際にやっていることでなくても、取り組んでみたいと思っていることでも良い。 ② グループ内で書いたことを出し合い、全体で共有する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 見たいテレビは録画する。(子どもも、明るい時間帯に視聴) ・ 寝る時刻から逆算して、夕食や入浴の時間を工夫する。 	ワークシート又はエピソードを書いた紙 補助資料を参照
まとめ 5分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プログラムを通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。 <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講座で知り得た個人情報以外は持ち出さないようにしましょう。 	グループの意見をまとめる 広幅用紙 又は短冊 マジック

※ 時間は必要に応じて調整してください。