

入門編  
テーマ3

## 子育てビンゴ

ねらい

毎日の子育てで、気になることや不安になることを題材に、具体的な場面や状況を出し合うことで、子育てについて考え、気づきを得る。

シートの趣旨

子育てには不安や心配がつきものです。泣きやまなかつたり、寝なかつたり……。

家族や友人、先輩ママに聞いたり、教えてもらったりして、対処方法や理由がわかると安心できます。

今日は、子育てで気になることや不安なことを出しあい、話し合ってみましょう。

## &lt;発問・意見（例）&gt;

育児の状況について

子どもの様子 : 成長、離乳食等の状況、夜泣き、着替え、入浴や沐浴 など

あなたの生活 : 家族の支援や理解、育児への気持ち、気分転換 など

○ 母乳やミルク、離乳食を飲んだり食べたりする量にムラがある。

○ 寝かしつけてもすぐに起きて泣く。

○ 周囲に相談できる人があまりいない

○ 自分の時間が少なく、一人でほっとする時がない。

## <進行例>

流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入 (3分)	テーマ・内容・ルールを確認する 自己紹介をする	<p>シートの説明</p> <p>本日のテーマ・内容・ルールを伝える 自己紹介（名前は必ずしも必要ではない） ・簡単なテーマで一言ずつ声が出せるように配慮する</p>
展開 (15分)	<p>シートに記入する</p> <p>・グループで順番に1つずつ発表し、自分の書いた内容と同様のものなら、✓印を付けていく ・ビンゴになった人は「ビンゴ」と言う ・ビンゴになった内容を発表する</p>	<p>「今日はこのシートを使って話し合しましょう」 「ビンゴゲームの要領で、四角に気になることや不安に思うことを8つ程度、書きましょう」 ・全て書かなくてもよい ・グループ内で相談はせず、個人で考える</p> <p>「グループで順番に1つずつ発表しましょう」 *シートを見せ合い、互いに意見を確認する方法でもよい 「8つ書いていない人も、グループの方の意見を聞いて、思い当たることはその場で付け加えましょう」 「同様な意見に✓印を付けていきましょう」 ・ビンゴになった内容について、話し合う</p>
まとめ (2分)	ワークシートに記入	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> <p>・書かずに、参加者に感想を求めてもよい</p>