

ハスティア メニュー集

目次

講座プログラム

【語り合い講座】

- ・就学時健診時講座 ----- P1
- ・共育ミニ集会 ----- P2
- ・保護者懇談会 ----- P3~4
- ・早起き早ね講座 ----- P5~6

【家庭読書講座】 ----- P7~12

【食育講座】 ----- P13~16

【手作り講座】 ----- P17~20

※実際のプログラムはその都度、相談のうえ作成します。

訪問型支援について ----- P21

ハスティアは笑顔の子育てを応援しています。どうぞご利用ください。

【問い合わせ 教育委員会生涯学習課 ハスティア 33-6112】

《講座プログラム実施表》

講座名	就学児健診時ワークショップ	
対象者	就学児童の保護者	
ねらい	保護者の交流・不安軽減・つながりづくり	
講座の流れ(目安時間60分)		
タイム	動き	備考
0分～	受付 名札 在校生シール 地図に家の位置シールを貼る 入学説明会(学校) ハスティア挨拶 ・メンバー紹介 ・講座の目的・流れ アイスブレイキング	在校生の保護者の名札にシール 個人情報保護に配慮する 参加者の緊張をほぐし和やかな場を作るため
10分～	グループ分け ルール説明(参加・尊重・パス・守秘・時間) 自己紹介 (保護者の名前・子の名前・出身園・思い出の給食など)	ルールシート使用
15分～	メインテーマ ・ちょっと聞いてみたいこと (ランドセル・文房具・友達・遊び・給食など)	
30分～	地区別に分かれて ・自己紹介 ・聞いてみたいこと (通学路や登校時間、危険な場所など)	地区別シート使用
50分～	まとめ	
55分～	アンケート	
60分	終了	

《講座プログラム実施表》

講 座 名	共育ミニ集会 ～地域・家庭・学校で子育てについて考えよう～	
対 象 者	保護者・地域の方々・職員	
ね ら い	地域・保護者・職員が一緒になって、子育てについて自由に話し合える機会にする	
講座の流れ(目安時間90分)		
タイム	動 き	備 考
0分～	ミニ集会 開会 ①開会挨拶 ②児童の発表など ハスティア挨拶 ・メンバー紹介	
25分～	アイスブレイキング 例：じゃんけん自己紹介・握手 (何人とできるかな) グループ分け ルール説明 (参加・尊重・パス・守秘・時間) 各グループで ・自己紹介 ・子どもの頃の遊び など	参加者の緊張をほぐし、 和やかな場を作るため 保護者・地域の方々・職員 がそれぞれ入るように分ける
35分～	メインテーマ ・子どものいいところ ・気になっていること ・自分が子どもたちのためにできること	
75分～	各グループからの発表	
80分～	まとめ 閉会挨拶	
85分～	アンケート	
90分	終了	

《講座プログラム実施表》

講座名	気づき、学びの子育てワークショップ (乳幼児期編、児童期・思春期編)	
対象者	保護者	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自身の子育てを振り返る機会にする ・情報交換しながら学びや気づきを得る ・子育ての悩みや不安の軽減をする 	
講座の流れ(目安時間 60分)		
タイム	動き	備考
0分～	<p>ヘスティア挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー紹介 ・講座の目的・流れ 	
5分～	アイスブレイキング	参加者の緊張をほぐし、和やかな場を作るため
10分～	<p>ルール説明 (参加・尊重・パス・守秘・時間)</p> <p>語り合い</p> <p>①自己紹介 (最近ちょっとうれしかったことなど)</p> <p>②子どもにどんな風に育ててほしい? (子育ての目標・ゴールを考える)</p>	<p>必要に応じてグループ分け</p> <p>自己紹介の内容はその都度適当なもので</p>
20分～	みんなで分かち合い→ホワイトボードにまとめる	
25分～	<p style="text-align: center;">【乳幼児期編】</p> <p>ロールプレイ (4歳の子がお茶をこぼした場面)</p>	<p style="text-align: center;">【児童期・思春期編】</p> <p>寸劇 (小5男児のある日の出来事)</p>
30分～	感想の分かち合い	感想の分かち合い
40分～	みんなに相談してみたいこと	みんなに相談してみたいこと
50分～	<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ①基本的信頼感と自己肯定感について ②子どもの学び方3種 (体験から学ぶことの大切さ) ③発達段階に応じたかかわり方 	<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ①自己肯定感、主体性を育むために (聴く・メッセージ・プラスに注目) ②コミュニケーションの相互作用
55分～	アンケート	
60分	終了	

《講座プログラム実施表》

講座名	アサーション講座 ～自分も相手も大切にするコミュニケーション～	
対象者	保護者	
ねらい	親子関係を良好にするとともに、 親が良いコミュニケーションのモデルとなれるように	
講座の流れ(目安時間 60分)		
タイム	動き	備考
0分～	ハスティア挨拶 ・メンバー紹介 ・講座の目的・流れ	
5分～	アイスブレイキング	参加者の緊張をほぐし、 和やかな場を作るため
10分～	ルール説明 (参加・尊重・パス・守秘・時間)	
	語り合い ①自己紹介 (最近ちょっとうれしかったことなど) ②価値観の違いを実感するワーク	
20分～	みんなで分かち合い → ホワイトボードにまとめる	
25分～	ロールプレイ (子どもが夕食後も遊び続け、宿題をしていない時)	
	感想の分かち合い	
35分～	みんなに相談してみたいこと	
50分～	まとめ ・アサーションとは… ・キーワード：率直・誠実・対等・自己決定・自己責任	
55分～	アンケート	
60分	終了	

《講座プログラム実施表》

講座名	早起き早ね朝ごはん
対象者	子育てサークル、園、学校の児童と保護者
ねらい	睡眠・食事など子どもの生活リズムの大切さについて楽しく情報を提供し、みんなでできることを考える

講座の流れ(目安時間 60分)

タイム	動き	備考
0分～	<p>ハスティア挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー紹介 ・講座の目的・流れ 	<p>準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パネルシアター
5分～	<p>パネルシアター</p> <p>「早起き早ね朝ごはん」</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>☆パネルシアター内容</p> <p>Aちゃんは早起きをして朝ごはんもしっかり食べました。</p> <p>Bちゃんは遅くまで起きていたので、朝なかなか起きられず朝ごはんもおいしく食べられません。</p> <p>さあ2人はどんな1日を過ごすかな？</p> </div>
20分～	<p>グループに分かれて語り合い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介（自分の名前、子どもの名前と年齢） ・パネルシアターを見た感想 「あなたのおうちでは？」 ・気づいたことなど 「うちはどうしてるよ」 「これからこんな風にしてみようかな」など ・困っていることが出た場合は、みんなで解決法を考える 	
45分～	<p>わかちあい</p> <p>話し合ったことをグループごとに発表</p>	
50分～	<p>まとめ</p> <p>みんなで歌おう♪「早ね早起き朝ごはん」の歌</p>	
55分～	アンケート	
60分	終了	

《講座プログラム実施表》

講座名	早起き早ね朝ごはん	
対象者	子育てサークル、園、学校、PTAの保護者	
ねらい	睡眠・食事など子どもの生活リズムの大切さについて情報を提供し、保護者にできることを考えてもらう	
講座の流れ(目安時間 60分)		
タイム	動き	備考
0分～	ヘスティア挨拶 ・メンバー紹介 ・講座の目的・流れ	準備物 ・PC ・DVD ・モニター
5分～	問題提起のDVD「眠らない子ども」の前半を見る※	☆DVDの内容 2歳のAちゃんは夜遅く、両親が寝た後も1人でテレビを見ています。 その結果、朝起きられず、朝食も食べられません。
10分～	グループに分かれて語り合い ・自己紹介 ・DVDを見た感想 ・子どもの睡眠について「あなたのおうちでは？」	
25分～	「早起き早ね朝ごはん 子どもの睡眠と生活リズムについて」※ パワーポイントで資料を紹介する	
35分～	グループでの語り合い ・感想、気づいたことなど 「うちはこうしてるよ」 「これからこんな風にしてみようかな？」など ・困っていることが出た場合は、みんなで解決法を考える	
50分～	DVDの後半を見る※	☆DVDの内容 ・朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる ・朝ごはんをしっかりと食べる ・日中は戸外で集団遊びをする など
55分～	アンケート	
60分	終了 ※は星野恭子医師より資料提供を受けました。 (子どもの早起きをすすめる会発起人)	

《講座プログラム実施表》

講 座 名	家読のすすめ 楽しい絵本との出会い	
対 象 者	乳幼児サークル・幼稚園・小学校の保護者	
ね ら い	<ul style="list-style-type: none"> ・読書支援（大人も子どもも読書に親しむ） ・親と子の絆を深める（本を通して親子のふれあい） ・参加者どうしの気づき・つながりづくり 	
講座の流れ(目安時間90分)		
タイム	動 き	備 考
0分～	ヘスティア挨拶 ・メンバー紹介 ・図書館についても説明	
5分～	絵本よみきかせ（子どもも一緒に） ・子ども達の楽しむ様子を見てもらう	
25分～	家読について ・本の選び方 ・絵本に親しむ事の大切さ ・子どもが本に興味を持つために ・本の紹介 ・家庭でのよみきかせの仕方	
45分～	語り合い または 絵本作り ・語り合い 家での読み聞かせ・本に対する子どもの様子 読み聞かせ・家読について質問 ・絵本作り 牛乳パックとシールを使ったミニ絵本	
65分～	分かち合い ・質問や意見交換 ・完成した絵本の発表	
80分～	まとめ	
85分～	アンケート	
90分	終了	

《講座プログラム実施表》

講 座 名	好きな本を紹介しよう
対 象 者	A 小学校の児童と保護者 B 乳幼児と保護者 C 小中学生の保護者
ね ら い	ABCとも ・読書支援（大人も子どもも読書に親しむ） ・親と子の絆を深める（本を通して親子のふれあい） ・参加者どうしの気づき・つながりづくり 特にC 絵本などを通して子どもが小さかった頃を思い出し子育てを振り返る （反抗期や思春期を迎えた子どもへの対処に戸惑っている保護者に、小さかったころの子どもの笑顔や可愛い姿を思い出してもらい、これからの子育てにゆとりと前向きな気持を持ってもらいたい）

講座の流れ(目安時間)

タイム	動 き	備 考
0分～	準備 ・自分の好きな本又は子どもの好きな本を一冊持ってきてもらう A 児童主体 自分の好きな本 BC 保護者主体 子どもに読み聞かせをして子どもが好きだった本 自分が子どもの頃好きだった本 ・いくつか本を展示しておき、その中から好きな本を選んでもらう	
5分～	ハスティア挨拶 ・メンバー紹介 ・図書館についても説明	
25分～	絵本よみきかせ A B 子どもと一緒に 子ども達の楽しむ様子を見る C 保護者のみ 読み聞かせを体験し楽しさを味わう	
50分～	グループに分かれて Aの場合 ・自分の好きな本を紹介する 紹介カード この本の題名は～です 好きなところは～です Bの場合 ・選んだ本を子どもに読み聞かせして感想を言う なぜ選んだか 読んだ時の子どもの様子はどうか Cの場合 ・持ってきた本についての思い出を語る なぜ選んだか 好きなところは 本にまつわるエピソード	
55分～	まとめ 子どもの年齢に応じた本の紹介など	
60分	アンケート 終了	

《講座プログラム実施表》

講座名	図書館探検（公共図書館または学校図書館）	
対象者	小学生・親子	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・図書館に興味・親しみを持つ ・図書館の利用を体験し、継続的な利用に繋げる ・読書推進 	
講座の流れ(目安時間120分)		
タイム	動き	備考
0分～	<p>ハスティア挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー紹介 	
3分～	<p>図書館長挨拶、職員紹介</p>	
5分～	<p>図書館の紹介 配置図について</p>	配置図（大）
10分～	<p>図書館の本の紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> 小さい本・値段の高い本・しかけ絵本 点字の本・雑誌・珍しい本 など <p>クリップボードに配置図、シールをはさんで渡す</p> <p>参加者のグループ分け（小学生チーム 幼児・保護者チーム）</p>	<p>クリップボード</p> <p>配置図（小）</p> <p>色丸シール 3色</p>
25分～	<p>図書館探検</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どこにある？ 場所を見つけて配置図にシールを貼る <p>【問題】</p> <ul style="list-style-type: none"> 一番大きい本 紙芝居 重い本 おやつ 水泳 ペット 橋本市のことが書いてある本 まんが本 点字の本 新聞 雑誌 など <p>※追加問題 パソコン使用 (検索機能を使って指示された本を探し、持ってくる)</p>	<p>問題、シールの見本 大</p> <p>できるだけ隅の方まで案内する</p>
45分～	<ul style="list-style-type: none"> ・答え合わせ それぞれの本の場所の正解と実物紹介 	配置図（大）に答えシールを貼っていく
55分～	<p>絵本読み聞かせ それぞれの本の場所の正解と実物紹介</p>	
60分～	<p>ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・題名しりとり 絵本の題名でしりとりになるよう探してくる 	
75分～	<ul style="list-style-type: none"> ・発表 しりとりができていないか、面展台上で展示しながら検証する 	面展台
90分～	<p>自由に図書館を楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸し出しカードを作る 本を借りる 	
110分～	<p>まとめ</p>	
115分～	<p>アンケート</p>	
120分	<p>終了</p>	

図書館探検の問題例

①図書館配置図の、本のある場所にシールを貼ってください。

★次の本はどこにあるかな。

- | | |
|--------|-------|
| ①大きい絵本 | ②紙芝居 |
| ③おやつ | ④水泳 |
| ⑤ペット | ⑥重い本 |
| ⑦橋本市の本 | ⑧まんが本 |
| ⑨点字の本 | ⑩新聞 |
| ⑪雑誌 | |

②追加問題の例 (パソコン検索を利用して)

★次の本を探してきてね。

- | | |
|------------------------|------------|
| ①『真田十勇士』 | ②『うんこしりとり』 |
| ③『いっすんぼうし』 | ④温泉に行きたい |
| ⑤サッカー選手の本 | ⑥マンガの描き方 |
| ⑦迷路の本 | ⑧「岡 潔」の本 |
| ⑨テレビや映画になった本 (アニメ・実写) | |
| ⑩タイトルが15文字以上の本 | |
| ⑪「かいけつゾロリのめいたんていとうじょう」 | |

《講座プログラム実施表》

講 座 名	ブックスタート（4～5か月健診の時に）	
対 象 者	4～5か月児と保護者	
ね ら い	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんと保護者が絵本を介して、ゆっくり心ふれあうひとときを持つきっかけをつくる ・「橋本市全体で子育てを応援しています」というメッセージを伝え、今後につなげる 	
講座の流れ(目安時間120分)		
タイム	動 き	備 考
13:00～	<p>エプロン・読み聞かせ用の絵本・プレゼント用絵本は、ブックスタート会場に保管 必要量を出す</p> <p>チーム員集合 会場セッティング</p> <p>健診開始 保健師さんによる紹介・挨拶</p> <p>[チーム員] ・部屋の外で待機</p> <p>[コーディネーター] ・チーム員が待機しているのを確認して、親子を連れてくる 出来るだけ付き添いの方（パパ、おばあちゃん等）も一緒に</p> <p>[チーム員] ・部屋の外で出迎え、室内に招き入れる ・5冊から、1冊選んでもらって読む ・ブックスタートの趣旨を伝え、プレゼントする本を選んでもらう ・ハスティアの資料とともに袋に入れて渡す ・サイン表に受け取りのサインをしてもらう ・サイン表に人数と読んだ本を記入する ・親子を連れて読み聞かせ受け付けまで行き、報告する ・待合の絵本棚を案内する</p> <p>[コーディネーター] ・名前を確認チェックし、健康課職員にカードを渡す</p>	
15:30	終了	