**各テーマの質問事例（ファシリテーター用）**

ミニ－１　参考資料

各テーマでの参加者への問いかけの参考にしてください。

【親編】

|  |  |
| --- | --- |
| ①褒めてみよう | ・我が子のステキなところを見つけてみましょう。他の子と比べる必要はありません。（例）寝顔がかわいい・よく笑う・目がぱっちりしている・よく食べる・人見知りをしない |
| ②楽しかったこと | ・子育てをしていて楽しかったことは何ですか。（例）一緒に料理を作った。畑に野菜を植えた。行事（お宮参り，お食初め，初節句，誕生日等），実家への帰省など |
| ③自分の時間について | ・どのように作っていますか（作ろうとしていますか）・自分の時間で何をしていますか（趣味，リラックス法） |
| ④うれしかった瞬間 | ・子育てをしていてうれしかった瞬間はどんな時ですか（例）はじめて○○した（立った・しゃべった）。△△してくれた（親を優先してくれた・プレゼントを作ってくれた）。パートナーや祖父母に感謝された（褒められた）など。 |
| ⑤大切にしていること | ・子育てをしていて大切にしていることは何ですか。（例）家事のルーティンをつくる。子供と一緒にやってみる。なるべく怒らない。自分でできることはさせる。手本を見せる。子供の話を聞くようにする。ストレスをためない（パートナーに愚痴る等）など。 |
| ⑥相談相手 | ・悩みなどの相談は誰にしていますか。・パートナーにどのようなことを相談していますか。・祖父母との関係（協力，子育て観の違い）はどうですか。・ママ友との関係（SNS・公園デビュー・近所づきあい）はどうですか。 |

【親の生活編】

|  |  |
| --- | --- |
| ①買い物について | ・買いねだりの対応はどうしていますか。・気をつけていることや工夫していることはありますか。 |
| ②おでかけについて | ・公共の場（バスや病院）で泣いたり，ぐずったりしたときの対応はどうしていますか。・お薦めの場所（公園，店，施設等）はどこですか。・必需品（何をもっていくか，便利グッズ等）は何ですか。 |
| ③子育ての協力について | ・パートナーとの役割分担はどのようにしていますか。・祖父母との関係（協力，子育て観の違い）はどうですか。・ママ友との関係（SNS・公園デビュー・近所づきあい）はどうですか。 |
| ④自分の時間について | ・どのように作っていますか（作ろうとしていますか）・自分の時間で何をしていますか（趣味，リラックス法） |

【子供の生活編】

|  |  |
| --- | --- |
| ①食について | ・食についての悩みや工夫はありますか。それはどんなことですか。（例）遊び食べ，離乳食，過食など・好きな食べ物，嫌いな食べ物は何ですか。・アレルギーの悩みや工夫はありますか。それはどんなことですか。 |
| ②睡眠について | ・寝かしつけの悩みや工夫はありますか。それはどんなことですか。・夜泣きがひどい時にどうしていますか。（していましたか）・夜の授乳の悩みや工夫はありますか。それはどんなことですか。 |
| ③遊びについて | ・友達とのトラブルはどうしていますか（叩いた・取った）・好きな遊びは何ですか。（屋内・屋外）・好きなおもちゃは何ですか。 |
| ④マイルールについて | ・お家での決め事（ルール）はどのようなものがありますか。・ルールや決まりを守れた時や守れなかった時の対応をどのようにしていますか。 |

【共通】

|  |  |
| --- | --- |
| ⑤うれしかったこと | ・子育てをしていてうれしかったことはどんなことですか（例）はじめて○○した（立った・しゃべった）。△△してくれた（親を優先してくれた・プレゼントを作ってくれた）。パートナーや祖父母に感謝された（褒められた）など。 |
| ⑥フリートピックス | ・子育てをしていて他の人に聞いてみたいことはどんなことですか（①～⑤の内容でもＯＫ）（例）トイレトレーニングの悩みや工夫，入浴の悩みや工夫，歯磨きの悩みや工夫，メディア（テレビ・ゲーム・スマホ等）との関わり方など |