

親子でペース配分を考える！家庭教育ワーク

このワークは、持久走や勉強、生活の場面において「自分のペースを見つけて調整する力」を育てるために、親子で一緒に話し合いながら進める家庭教育用のアクティビティです。

【1】毎日の生活のペースを見直そう

Q1. 学校や習い事のある1日の中で、一番あわただしくなる時間帯はいつですか？

→ 子ども：_____ 親：_____

Q2. ゆっくりできる時間はどこにありますか？その時間をどう使っていますか？

→ 子ども：_____ 親：_____

【2】ペースが乱れるときのサインを考えよう

Q3. 疲れすぎてしまうとき、どんな気持ちや行動になりますか？

→ 子ども：_____ 親：_____

Q4. 逆に、ヒマすぎて退屈なときはどんな風になりますか？

→ 子ども：_____ 親：_____

【3】自分に合ったペース配分を設計しよう

Q5. 1週間の中で、エネルギーを使いたいタイミングはいつ？（例：火曜の塾、金曜の試合など）

→ 曜日・時間：_____

Q6. リラックスするための時間をあえてどこに入れたい？

→ 曜日・時間：_____

【4】お互いに支え合う「声かけフレーズ」をつくろう

Q7. 疲れているときに言われて嬉しい言葉は？

→ 子ども：_____ 親：_____

Q8. 相手ががんばっている時にかけたい応援の言葉は？

→ 子ども：_____ 親：_____

【ふりかえり】今日のワークで気づいたこと

- ・ 今日話し合ってたかった「自分のペースのコツ」：_____
- ・ これからの生活で取り入れてみたいこと：_____