

他県の取組紹介

～鳥取県琴浦町の取組から～

琴浦町「10秒の愛～やさしさの貯金～」

「10秒の愛」とは、「忙しい毎日の中で、10秒ほどのささやかな時間でも子どもと向き合おう」という、子育ての合言葉です。また、親子や家庭だけでなく、子ども同士、職場や地域で人と人がつながる合言葉でもあります。たくさんの方の優しさは、私たちの心に貯金され、心の支えとなっていくことができます。辛いことや悲しいことに出会っても、その貯金があれば乗り越えていくことができます。幼児期から、親や地域の人々が子どもたちを意識して関わり、心の「やさしさの貯金」をたくさん貯めていくことは、自尊感情や自己有用感を育て、将来自立して「生きる力」につながります。

家庭・地域・学校・職場で、ほんの10秒でも優しい触れ合いや言葉かけを積み重ねていきましょう。

日常でできる「10秒の愛」の例

- ♡ 夜寝る前に一緒に絵本を読む。
- ♡ 送り迎えの車の中で話をする。
- ♡ お風呂の中で今日のできごとなどの話を聞く。
- ♡ 子どもの変化を見逃さず、ほめる。
- ♡ 「聞いて聞いて」と言われたら少し手をとめて子どもの話を聞く。用事があるときは、子どもをギュッと抱きしめて、いつ聞けるかを子どもに伝える。
- ♡ 家や会社で頭にくることがあっても10秒考えてから言葉にする。
- ♡ 「ありがとう」を言葉にして伝える。

【引用：広報ことうら】

子どもの頃の読書体験は、人生を豊かにします

子どもの頃の読書が多い大人ほど、未来志向や社会性などが高いという傾向があります。また、読書をする子どもも多く、コミュニケーションスキルや礼儀・マナースキルが高い傾向にあるという調査結果もあります。



国立青少年教育振興機構「子供の読書活動と人材育成に関する調査研究」
「子供の生活力に関する実態調査」

「体験の風をおこそう」運動とは

近年、社会が豊かで便利になるなかで、子どもたちの自然体験、社会体験、生活体験などの体験が減少している傾向にあります。「体験の風をおこそう」運動は、子どもの健やかな成長に、体験がいかに大切かを広く発信し、社会全体で体験活動を推進する機運を高める運動です。



子育てで悩んだり、困ったりしたときには、誰かに相談しましょう。
このような、教育相談機関があります。

○子どもホットライン 24

教育庁義務教育課 教育相談室
教育庁福岡教育事務所

Tel 092-643-3929
Tel 092-641-9999

○家庭教育相談「親・おや電話」

福岡県立社会教育総合センター

Tel 092-947-3515

○児童相談所(24時間365日)

福岡児童相談所

Tel 092-586-0023



親子で一緒にスデュアツプ! ～家庭教育7つのツボ～

あなたの子育て(家庭教育)が、子どもの未来をつくれます!

家庭は、子どもたちが最も身近に接する社会です。だからこそ、子育て(家庭教育)において、大人が子どもたちに「早寝早起朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣、自尊心や自立心、社会性などを身につけさせていくことが大切です。

でも、実際に、どうすればいいんだろう? どんな声をかけたいのだろうか? とお困りの方! そんな時、このリーフレットが、あなたの子育て(家庭教育)をサポートします!!

やが家の生活習慣づくら



福岡県の取組

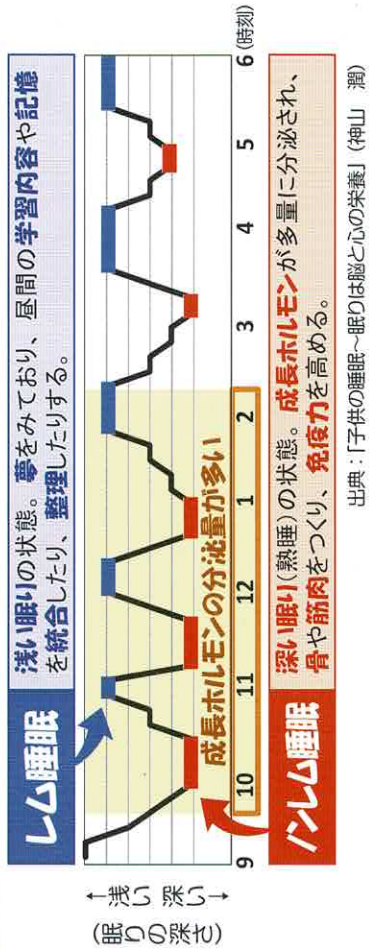
鍛えて、ほめて、子どもの可能性を伸ばす! 「鍛ほめ福岡メソッド」展開中!



ツボ① 明日の準備でリズムづくり！ 9時までは布団に入る！ 電気を消しておやすみなさい

よい生活リズムは早寝の習慣から！

早寝の重要性 眠りの深さや質について



寝つきをよくするためのポイント！

- ① 毎日、必ず同じ時刻に布団に入る
習慣化すれば、自然と睡眠が訪れるようになる。
- ② 寝る時刻に目覚ましをセットする
保護者の代わりに目覚ましを、寝る時刻を教えてくれる。
- ③ 寝る前のテレビ・スマホ・ゲームは控える
画面から出るブルーライトの影響で眠れなくなってしまう。

ツボ④ いつもの時刻にスイッチオン 続ける身につけよう！

学習習慣のヒント

これならできる 学習習慣を定着させる 3ポイント

- ① いつもの「時刻」に
なった！ 出す！ 開く！ 始める！
- ② いつもの「場所」で
明るい！ 静か！ キレイ！
- ③ 「ひとりで・始める」
やり始めることが大切！
やり始めることで、やる気は後からついてくる！

ツボ② 7時には起きる カーテンを開ける 朝の光を浴びる

早起きは三文の徳！ セロトニンは、『幸せのホルモン』

早起きの重要性 起床とホルモンの関係



全国学力・学習状況調査の結果から、基本的な生活習慣(早寝早起き朝ごはん)が定着している子どもほど、正答率が高いことがわかっています。

ツボ⑤ 食事の時はテレビを消す！ 週に1日はメディアアデーを！

ゲームやインターネット (スマホ・タブレット)の使用は慎重に！

全国学力・学習状況調査の結果から、ゲーム、インターネット(スマホ・タブレット)などメディアとの接触時間が少ない子どもほど、正答率が高いという傾向があることがわかっています。

また、スマホ、ゲームの長時間の使用による視力の低下、SNSを通してのトラブルや事件などが報道されています。家族で話し合って、ルールを決めましょう。

ツボ⑥ 自然体験 外遊び 社会体験 子ども会・地域活動・ボランティア 生活体験 お手伝い

かわいい子には、体験を！

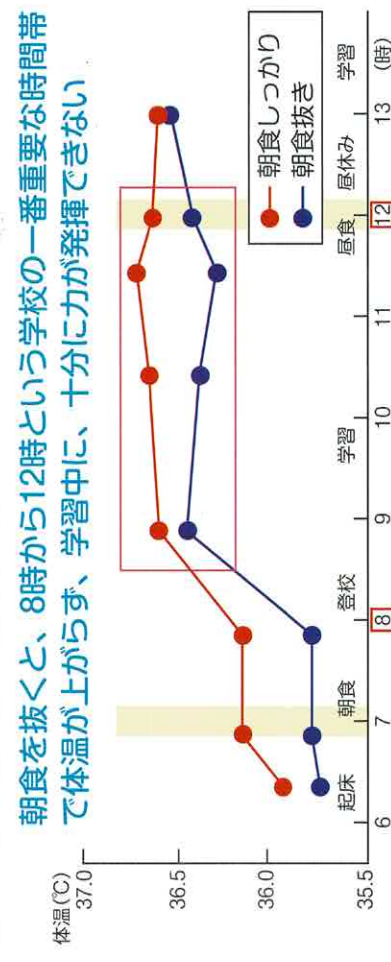
子どもの頃の自然体験・社会体験(子ども会・地域活動・ボランティア等)・生活体験が多い子どもほど、大人になってからのやる気や生きがいがあり、モラルや人間関係能力が高い傾向にあります。

子どもの将来を見据え、「お手伝い・外遊び」など、今できることから始めてみませんか？
(国立青少年教育振興機構「かわいい子には体験を！」)

ツボ③ まずは、食を増やす 一品 増やす バランスを考える

朝ごはんを食べてスイッチオン！

朝ごはんの重要性 朝食と体温



ブドウ糖は脳のエネルギー！ 朝ごはんのポイントは2つ！

- ① ブドウ糖の供給源であるご飯やパンを食べること。
- ② ブドウ糖の働きを助ける栄養素(卵や肉・野菜)を摂ること。

ツボ⑦ 聴く 伝えあう スキンシップ 顔をみて ハグ・ハイタッチ

コミュニケーションを大切に！

- ほめ上手の5か条**
- ① ささいなことでもとめる
 - ② 当たり前のことでもとめる
 - ③ 途中をとめる
 - ④ その時にほめる
 - ⑤ 結果を喜ぶ
- 叱る**
- 感情的に自分の都合で過去に集点をあてて怒りと強欲で自分の思い通りに感情をコントロールして
 - 理性的に相手のために未来に集点をあてて怒りと強欲で相手に伝わるように感情をコントロールして
- 叱るときは、真剣に、本気で話す
○できるだけ穏やかに(冷静に)
○短く(長いと聞いていない。3分程度が目安)
○短い話めい・突き放さない
○次からの対策を相談して決めることも有効
(→約束を守れたらほめるチャンス！)

親子のスキンシップ
5～10分でオキシトシン(幸せホルモンの一種)がたつぷり！

ハグの効果
ストレスホルモンが減少 → リラックス
幸せホルモン → 幸福感
「自分は大切にされている」という感覚は、神経細胞までインプットされ大人になって自己肯定感が高まることにつながる。

今日からすぐにできる伝えあう関係づくり
スキンシップを大切に！
保護者が指示をする、代わりにするのはなく、自分でできるようになるために、ほめ言葉でやる気を引き出しましょう！