

ご一読いただきご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 大人みんなで 子どもの心を育てよう!



## ココロねっこ運動

長崎っ子をすこやかに育てるために



### ●ココロねっこ運動とは

子どもたちの心の根っこを育てるために、大人のあり方を見直し、みんなで子どもを育てる長崎県の県民運動です。



また、長崎県ではあいさつ運動や地域で子どもを見守る活動など、子どもの健全育成のための取り組みを「ココロねっこ運動」として推進しています。

平成13年度からスタートした運動で、平成20年10月には「長崎県子育て条例」の中で県民運動として取り組むことが定められました。

#### ●ココロねっこ運動が始まった背景は?

・ココロねっこ運動が始まった平成13年頃は、少年犯罪が大きな社会問題となった時期でした。また学校完全週5日制が始まる前の年で、子どもたちが家庭や地域社会で過ごす時間が増えていくと考えられていました。このようなことから子どもの育ちに対して家庭や地域社会における大人のあり方が問われていました。

#### ●一般の健全育成運動との違いは?

・ココロねっこ運動の特徴は、大人に焦点を当てているところです。大人のあり方が子どもの姿に反映されているという考えにたって運動を進めています。

### ●大人が変われば子どもも変わる ~大人のあり方を見直す~

子どもは、親や身近な大人をモデルとして成長します。また「子どもは社会を映す鏡」と言われます。子どもの問題のある行動を、子どもの問題としてとらえるだけでなく、大人自身の問題としても考えてみることも必要です。

子どもたちはよき手本を求めています。



### ●できることから、大人から

子どもは日々成長しています。子ども期の成長のあり方は、その子の将来に大きな影響を与えます。子どもが大人になり人々とのよりよい関わりの中で自立して生きていけるように、私たち大人がモデルとなり心の根っこをしっかり育てたいものです。



「ココロねっこ運動って、何をすればいいの?」

~取組の提案10項目 **ココロねっこ10**

#### (家庭では)

- ①「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを確立させましょう。
- ②毎月第3日曜日(※標準日)は「家庭の日」です。家族の絆を深めましょう。
- ③学校・PTA行事や地域行事に、すすんで参加しましょう。
- ④親の責任で携帯電話を持たせるときは、子どもたちを守るためにフィルタリングを必ずしましょう。

#### (保育所・幼稚園・学校では)

- ⑤楽しい遊びや学び、わかる授業を展開し、たくましく生きる力を育みましょう。
- ⑥いじめや仲間外しがなく、安心して園・学校生活を送れるようにしましょう。

#### (地域では)

- ⑦あいさつ・声かけ運動を推進し、子どもも大人も顔見知りになりましょう。
- ⑧子どもや子育て家庭を温かく見守り、相談にのりましょう。

#### (企業では)

- ⑨「ノー残業デー」を設定し、家族のだんらんを応援しましょう。
- ⑩学校・PTA行事や地域行事に参加しやすい雰囲気や体制を整えましょう。

ココロねっこ10を少し詳しく

長崎っ子の“夢・憧れ・志”、大人が示すその姿

# 早寝・早起き・朝ご飯



ココロねっこ10

①「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを確立させましょう。

## ●睡眠の役割

私たちは、1日24時間で自転する地球という星の上で生きている生物です。朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳とからだを休めるといったリズムを持っています。私たちが健康でいきいき生活するためにはこのリズムがきちんと整っていることが大切です。特に成長過程にある子どもたちにとっては、睡眠は心身を休息させると同時に、からだをつくり、脳を発達させる役割があります。



睡眠は、昼間学習したり経験したことや記憶の整理と定着に重要な役割も果たしています。かしこい子どもに育ってほしいと願うならば夜はきちんと十分な睡眠をとらせることが欠かせません。

## ●「朝ご飯」の習慣づくり

朝ご飯は「ご飯、パンなどの主食＋卵や野菜などのおかず」を基本形にして、まずは「食べる習慣」をつけましょう。睡眠中に消費されるブドウ糖を補う食品として朝の果物もおすすめです。朝ご飯は午前中を活発に過ごすための重要な活動源となります。

### 〔朝ご飯のポイント〕

#### ①毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

#### ②誰かと一緒に食べる

1日のスタートです。家族みんなでは無理でも、家族の誰かと一緒に食べる習慣をつけましょう。一人よりも食欲がわいてきます。

#### ③献立を決めておく

前の日の晩ご飯の残り物を利用するなどして、献立を決めておくとスムーズに用意ができます。



# 「家庭の日」



ココロねっこ10

②毎月第3日曜日(※標準日)は「家庭の日」です。家族の絆を深めましょう。

(例: 家族10分間読書、家族一緒にの食事や会話)

## ●「家庭の日」とは

家族そろっての団らんの機会を増やすことによって、愛情と信頼に結ばれた温かい家族関係を育てる契機とするための日です。



## ●家庭の役割

人間の子どものは、未成熟な状態で生まれてくるため大人の保護がなければ一日も生きていくことができません。また、自立した一人の人間になるのに非常に長い時間がかかります。そのため子どもが安心して成長していく場として家庭の役割はとても重要です。

## ●わが家の「家庭の日」

家庭は子どもの人格の形成や生活上の基本的なルールを身に付ける基盤となる場です。ただ、日常生活の中では家族のすばらしさや大切さを忘れてしまいがちです。改めて家族の良さを見直すきっかけづくりとして、それぞれのご家庭で「家庭の日」を設けてみてください。

## ●子育てに困ったら

家庭は子どもをすこやかに育てるうえで重要な役割を担っています。核家族化、共働き、労働時間の長時間化等の家族を取り巻く環境を考えると、親が子育てを適切に行うことは決して容易なことではありません。もし子育てに関して困ったことや、悩みがあれば一人で抱え込まず身近な人に相談してください。また相談機

### 〔親子ホットライン〕

0120-72-5311

(月～金の9時～20時50分)



# 親が育つ子も育つ



ココロねっこ10

③学校・PTA行事や地域行事に、すすんで参加しましょう。

子どもたちは、生活体験、自然体験、社会体験等の直接体験を重ねることによって、コミュニケーション能力や協調・協力の態度などの人との関わり方を学び、郷土や他者への思いや、生きる知恵を育み身に付けていきます。しかし現代の子どもはこのような体験が不足していることが指摘されており、子どもの問題行動等の背景にあるとも言われています。また、子どもたちが日常的に群れ遊びや直接体験の機会を持つことが難しくなっている現状があります。

●**親が育つ、子も育つ。**

このような子どもたちの育成環境において、親自らが学校・PTA行事や地域行事に参加したり、親子で参加することは、身近な直接体験の機会となります。親が周囲の人たちと協力する姿は子どもにとって生きた教科書です。

社会の中で他者と協力しながら生きていく力を身に付けることは、子どもの自立のためには欠かせません。身近な学校・PTA、地域の行事に積極的に参加してみましよう。親同士も新鮮な出会いや楽しさの発見があり、親育ちの貴重な機会となることでしょう。



# ネット・電子メディア利用ながさき基準・夜9時まで



ココロねっこ10

④親の責任で携帯電話を持たせるときは、子どもたちを守るためにフィルタリングを必ずしましょう。



- 就寝2時間前にスマホ、タブレット等の電子映像画面から離れることが睡眠、脳科学、依存症の研究者等から推奨されています。
- 健康的な就寝時刻を高校生でも夜11時と想定し、遊びや楽しみとしての電子メディア利用は夜9時までとしています。幼児や小中学生は、それぞれの年齢にあった就寝時刻を考えて電子メディア利用を終えてください。
- ゲームや動画視聴、アプリ利用など、遊びや楽しみとしての電子メディア利用が健康的な生活習慣や効率的な学習習慣の阻害要因の一つとなっています。

～よる9じからは、わたしじかん～

「みんなで取り組もう」ながさき基準」

青少年のネットや電子メディアをめぐっては、①SNS等を起因とした事犯の被害や加害、②ネットの特性などを理解していないことから生ずるコミュニケーション上のトラブル、③ネットゲームなどに過度に依存する「ゲーム障害」が、世界保健機関（WHO）の新たな疾病として追加されるなどネットやゲームの依存や長時間利用、また、④電子メディア利用の低年齢化による心身の成長・発達への影響など、懸念される問題が改善される傾向が見えない状況です。

このような現状を踏まえ、長崎県が設置した長崎っ子のためのメディア環境協議会は、県民の理解のもと、青少年のネット・電子メディアの利用に一定の基準を定める「ネット・電子メディア利用ながさき基準・夜9時まで」（以下、ながさき基準）を設けることを提案しています。

「ながさき基準」は、青少年のネット・電子メディアの遊びや楽しみとしての利用を夜9時までとし、ネット・電子メディアの適切な利用と、青少年の心身の成長・発達への悪影響を減少させることを目的としています。

学校・家庭・地域で取り組みましょう。

(注) SNSとは、ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略で、インターネット上で他者と相互に文章や画像、動画等のやりとりができる双方向メディアのサービスです。主なものとしてライン(LINE)、ツイッター、インスタグラム、フェイスブックなどがあります。

# あいさつ・声かけ



ココロねっこ10 ⑦あいさつ・声かけ運動を推進し、子どもも大人も顔見知りになりましょう。

## ●心を開く、魔法の言葉

「挨拶」の語源は、中国の有名な仏教書にある言葉「一挨拶に浅深を見んことを要す」だといわれています。僧侶同士が、言葉のやりとりによって、お互いの悟りの程度を見ていた、ということです。

言葉を通して、自分の心を開き、相手の心を押し量るものが、あいさつだと言えます。

社会生活において、人間関係は避けて通れません。職場や家庭、学校、その他のシーンで関わる人たちと、円満なコミュニケーションを築けるならば、必ずその人の人生は豊かなものになるでしょう。

人間関係の第一歩は、まずお互いの存在を認め合い、言葉を交わすことから始まります。とはいえ、初めて出会う人に自分の思いを伝えることは簡単ではありません。

ところが、「こんにちは」「おはよう」という短い言葉が、自分と相手との距離を一瞬にして縮めてくれます。

そこには、「はじめまして!」「お目にかかれてうれしいです。」「今日もお元気ですね」などのメッセージがこめられているからです。

わずかな文字の言葉が、コミュニケーションを図るきっかけとなります。たった一言のあいさつで、もう、その関係は前に向かって進んでいきます。

あいさつは、自分の心を開き、相手の心をノックする、魔法のような素敵な言葉なのです。



(常盤幼稚園ホームページから一部引用)



# あたたかいまなざしを



ココロねっこ10 ⑧子どもや子育て家庭を温かく見守り、相談にのりましょう。

## ●人との関わりの中で

子育てを終えた方など家庭に子どもがいない方も、子どもや子育て家庭を見守ってください。

子どもが安心して過ごすことができる地域、あいさつや声かけが自然と交わされる地域、大人同士が地域で協力しあう地域では、そうでない地域と比べて、子どもの社会性が育つと言われていきます。

また、周囲からのあたたかいまなざしややさしい声かけは、親の子育ての不安や負担を軽減するなど、好ましい影響を与えます。

一方で、幼い子どもを連れた親が、周囲の迷惑そうな視線を感じるなどとして、地域の中で子育ての楽しさを感じる事ができないという調査結果もあります。子育てが孤立した子育てとなり、親は一層地域との関わりを避けることにつながり、子どもの成長にも影響を与えます。自立に必要な、誠実さ、忍耐強さ、社会性等は人との関わりの中で育まれ身に付けられるものだからです。



## 保育所・幼稚園・学校では

- 楽しい遊びや学び、わかる授業を展開し、たくましく生きる力を育みましょう。
- いじめや仲間外しがなく、安心して園・学校生活を送れるようにしましょう。

## 企業では

- 「ノー残業デー」を設定し、家族のだんらんを応援しましょう。
- 学校・PTA行事や地域行事に参加しやすい雰囲気や体制を整えましょう。

長崎県青少年育成県民会議

〒850-0031

長崎市桜町4-1

長崎商工会館9階

TEL/FAX095-824-7510

2021.10