



「話そう！語ろう！わが家の約束」運動（4）

「話そう！語ろう！わが家の約束」運動をきっかけに、笑顔になり幸せを実感する家庭が増えています。第4弾として、4校の実践を紹介します。

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ①「1日1ハグ！ギュと抱きしめよう」長森東小学校 | ②「わが家の生活リズムチェック！」北方南小学校 |
| ③「ふれあいタイム」土貴野小学校 | ④「アウトメディア」美山小学校 |

岐阜市立長森東小学校

在宅取組型 11月3日～11月6日

「1日1ハグ！」

運営者の願い・目的

「1日1ハグ」を実践することで、家族との会話を大切にし、家庭が心の居場所であることを実感してもらい、親子の愛や絆を深めてほしい。

「話そう！語ろう！わが家の約束」運動の進め方

- ① 11月3日（金）～6日（月）の4日間行う。
- ② 1日1ハグ（抱擁）お子さんをギュと抱きしめる。
- ③ 誰とどんな時に行ったか、お子さんの反応、感想などを書く。
- ④ 11月8日提出。後日、集計結果を報告する。

岐阜市立長森東小学校「話そう！語ろう！わが家の約束」実践カード

名前 _____

1日1ハグ（抱擁）
ギュと抱きしめよう

月 日（曜日）	11/3（金）	11/4（土）	11/5（日）	11/6（月）
誰と	おとうさん	おかあさん	おとうさん	おかあさん
どんな時にハグしましたか	ぎげんが いいとき	ぐんはらた とき	あさ	よるねる まえ

〇取り組んだ感想や家族への思いを書きましょう。

子どもから 家族へのメッセージ

ハグをするとこころが
あたがいの。

保護者から 子どもへのメッセージ

〇〇ちゃんをギュとしたら、
やさしいきもちになれたよ。
これからもまいにちしようね。
だいすきだよ。

案内文には、【ハグの効用】が紹介されています。

- ♥健康になる（いたみを緩和する働きあり、免疫力UP）
- ♥不眠に効く、安心・安定、愛情確認
- ♥ストレスケア（30秒で1日の3分の1のストレス解消）
- ♥幸福感を得られる（ホルモン分泌）

取組後には、みんなが幸せを実感しています。

- ★心があたたかくなった。やる気・元気がでた。
- ★幸せな気持ちになった。笑顔になった。
- ★いい夢がみられ安心した。癒された。落ち着いた。
- ★リラックスできた。ストレス解消になった。

そして、親子の愛や家族の絆を深めています。

- 会話が増えた。子どもと向き合えた。
- 意識的にコミュニケーションがとれた。
- ギュとすると、産まれてきてくれた喜びを感じる。
- 「ありがとう」の気持ちがより大きいものに感じた。

今年初めての1日1ハグに、委員も子どもも保護者も、「やってよかった！」と幸せと笑顔で一杯でした。

子：ギュとすると、うれしくなりました。

親：ギュとした朝は、ニコニコで学校へ行っているね。お母さんも朝から嬉しくなるよ。



子：聞いた時は、「えー」と思いました。だけど、やってみると、気持ちが伝わるんだと分かりました。

親：4年生なので、照れてしまうんじゃないかと思いました。することで、安心できる、大切に思われている事に気が付けたと思います。

子：ハグをすると、とても心があたたかくなりました。

1日の元気の源になるので、これからも続けるネ。

親：あいさつの一つとして、ハグをしたり、気持ちの確認でハグをしたり、ハグは心を動かす力があるよ。

子：いつもお母さんとハグをしていたら、心があったまってきたよ。

親：「〇〇は私の宝物」の言葉と共にハグ。あと何年させてくれるかな？ いつも以上に笑顔が見られて嬉しかったです。大好きだよー。

子：朝起きた時に、ねむかったから、お母さんとハグしたら目がさめました。

親：今日も1日ががんばろうねとハグした。いつもは恥ずかしがっているが、母・父ともにしっかりできて、コミュニケーションがとれてよかった。〇〇の体もずいぶん大きくなったんだなーと思った。これからもギュしようね。



北方町立北方南小学校

在宅取組型

10月上旬の1週間

「わが家の生活リズムチェック！」

運営者の願い・目的

学校で学んだことを自分の力にするために、家庭での学習準備・生活ルールを家族で確認や相談をして決め、親子の絆を深めるプラスワンに取り組んでほしい。

生活リズムを作り出すために、時間や時刻を話し合って決めます。

- ★勉強する目標時間
(目安1年生20分～6年生70分)
- ★メディアの約束時間
(120分以内、夜9時まで)
- ★起きる時刻
- ★寝る時刻
(小学生睡眠9～10時間)

【プラスワン】とは？

- ①親子で目を見て笑顔であいさつ
- ②親子で「大好きっ!」と言いながら「ぎゅっ」とハグする
- ③親子であったかーい言葉をかけ合う
- ④食事の時はテレビを消して、親子で会話を楽しむ
- ⑤進んでお手伝いをする
(親は教えて見守り、できたらほめる)
- ⑥親子で絵本の読み聞かせをする
- ⑦親子で趣味を楽しむ
(スポーツ、読書、ガーデニング、料理、映画など、何でも)
- ⑧その他、オリジナルのプラスワン

＜1・2・3年生用＞

☆きらい!はくお! わが家の生活リズムチェック表

学校で学んだことを自分の力にするためには、家族の協力が必要です。家庭での学習準備や生活のルールを確認しながら、おうちの人と相談して決めましょう。親子の絆を深めるために、家庭でもプラスワンの取り組みをしましょう!

★勉強する目標時間 → 40分

★メディアの約束時間 → 120分

★起きる時刻 → 6時45分

★寝る時刻 → 9時45分

～勉強時間の目安～
小学生…9～10時間
～勉強時間の目安～
1年生…20分 2年生…30分
3年生…40分 4年生…50分
5年生…60分 6年生…70分

【プラスワンを毎日1つ選んで実行しよう!】

- ①親子で目を見て笑顔であいさつ!
- ②親子で「大好きっ!」と言いながら「ぎゅっ」とハグする!
- ③親子であったかーい言葉をかけ合う。
- ④食事の時はテレビを消して、親子で会話を楽しむ!
- ⑤進んでお手伝いをする! (親は教えて見守り、できたらほめる!)
- ⑥親子で絵本の読み聞かせをする!
- ⑦親子で趣味を楽しむ! (スポーツ、読書、ガーデニング、料理、映画など、何でも)
- ⑧その他、オリジナルのプラスワン ()

毎日、好きなプラスワンを選んで、上段に番号を下段に○×を書いてね

	5/29 (月)	5/30 (火)	5/31 (水)	6/1 (木)	6/2 (金)	6/3 (土)	6/4 (日)	○の数
起きる時刻守れた?	○	○	○	○	○	○	○	7
勉強時間守れた?	○	○	○	○	○	○	○	7
メディアの約束時間守れた?	○	○	○	○	○	○	○	7
うんちした?	○	○	○	○	○	○	○	7
勉強時間守れた?	○	○	○	○	×	×	○	5
メディア守れた?	○	○	○	○	○	×	○	6
ねる時刻守れた?	○	○	○	○	○	×	○	6
プラスワンできた?	○	○	○	○	○	○	○	7

★生活をつくり変えて置ったことを言おう!
これからは、**せんぶまね**ようにしたいです。

★おうちの方から感想やお子様のメッセージ・アドバイスをお願いします!
だいたい守れていて、下のとおりだと思いき、いつもお手伝いしてくれてありがとう!

※6月5日(月) 担任の先生に提出しましょう!

「生活リズムチェック表結果報告」について

1学期、2学期の取組後、すべての項目について、データとして報告がされています。“どの家庭においても安定したリズムで生活している”とまとめられていました。

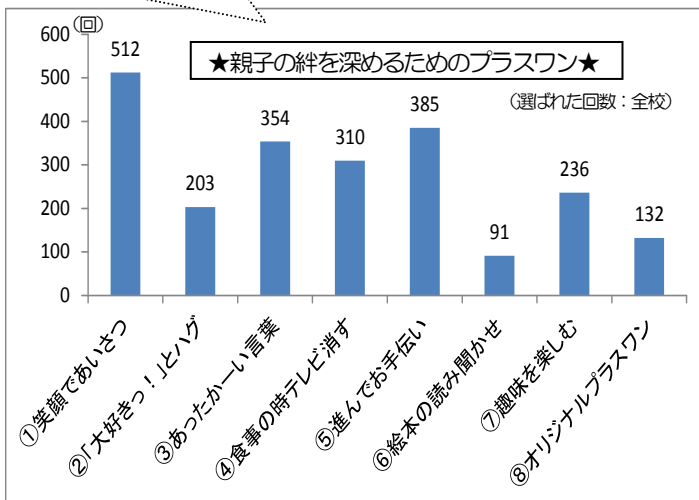
「★親子の絆を深めるためのプラスワン★」(2学期)の結果は下表のとおりでした。

どの学年も「①笑顔であいさつ」と「⑤進んでお手伝い」の人气が高く、おうちの人からは“とても助かった”との声が多かったそうです。

「②大好きっ!とハグ」「③あったかーい言葉」は1学期より増加しており、家族の絆づくりに寄与しています。どの家庭にも、笑顔やあったかーい言葉があふれています。

親子の振り返り

- 子：あったかーい言葉をつかった時、すごくいい気持ちになった。
- 子：プラスワンで、絵本の読み聞かせや親子でいろんなことができ、楽しかった。
- 親：プラスワンの取組で、親子のコミュニケーションが増えた。
- 親：目標を決めることにより、生活にメリハリがついた。
- 親：プラスワンの取組で、あったかーい言葉をかけることができ、笑顔が増えた。これからも言葉がけをしていこうと思う。
- 親：毎日、お手伝いを頑張ってくれて、とても助かったよ。これからも、いっぱいお手伝いをしてね。



北方町PTA連合会研究大会 11月15日(水)

「大切な命 幸せな家族を考えよう」

講師：絵本作家 後藤 政幸 氏

北方町幼小中5校による研究会では、北方小PTAの取組報告や講演がありました。

講演では、15年前に交通事故で片足切断した自分だからこそ伝えたい“命・生きる・家族”について絵本とともに語られました。ちょっと助け合い、愛しているよと家族に伝え合い、幸せな家族をつくっていきこうと熱く語られ、参加者は自分の家族や子育てについて考えました。

本巣市立土貴野小学校

在宅取組型 夏休み中の7日間

「ふれあいタイム」

運営者の願い・目的

子どもたちがお手伝いを通しての「ふれあいタイム」に取り組むことで、家族の一員としての役割を果たし、お互いに感謝の気持ちを持ち、温かい心が通い合う家庭が築けるよい機会としてほしい。

「話そう！語ろう！わが家の約束」運動の進め方

- ①期間：Ⅰ期 5/3～5/7（やってみようお手伝い）
Ⅱ期 夏休み（一緒に作ってみよう朝ごはん）
Ⅲ期 11/1～11/5（進んでお手伝い）
- ②方法：家族で話し合い、お手伝いの内容決定
「ふれあいタイム」カードに記入
できたら下枠のイラストに色をぬる
- ③アンケートと結果を集計し報告する

ふれあいタイム 第2回	期間 夏休み	三年
テーマ ☆いっしょに作ってみよう、朝ごはん。		
○子ども *お手伝いをして～気が付いたこと・よかったこと・思ったことを書いてね。 絵で描いてもいいよ  サンドイッチを作りました おてついで、 上手に作れたので よかったです。		
○おうちの方 *お子さんの様子や感想など 「サンドイッチ」を作った。パンをセキ（シ）して、お肉をのせて、自分で作った朝ごはんがうれしかった。お父さん、お母さん、ありがとう。		
		

おてついでをししたら色をぬってね。9月1日（金）までに担任の先生に提出してください。

子：みんなにパンをやいてあげました。みんな、おいしいと言ってきて、うれしかったです。
親：かそくのぶんのパンをやいてくれて、ありがとう。これからもやってくれるとうれしいです。

子：きゅうりをきったよ。
親：いつもじぶんから「きゅうりきるわ!」と、得意になってきたね。1つ1つできることをやってみるすがたが、かっこいいよ!

子：お母さんと作った朝ごはんは、とてもおいしかったです。また作りたいです。
親：バランスのよい朝ごはんになり、たくさんお手伝いしてくれて、助かりました。

集計後、保護者に伝えたいことをまとめています。

- ◆料理をすることが楽しいと感じてくれた
 - ◆当たり前のように毎日してもらっているありがたみや大変さを知るよい機会だった
 - ◆家族の一員として気持ちが分かった
- 家族と一緒に「ふれあう」よさを実感しています。

子：お手伝いをして、お母さんが朝早く起きて家族のためにご飯を作る大変さを知りました。今日、だし入りの玉子焼きを一人で作れたので続けたいと思いました。
親：初めて玉子焼きを作ってくれたのですが、上手に巻くことができました。お弁当の日も頑張って作ってね。

体験活動参加型+サロン型 12月14日（木）

「ミニコンサート」

運営者の願い・目的

ピアノ演奏によるミニコンサートでゆっくり音楽を楽しむとともに、茶菓子をいただきながら和やかな雰囲気の中での子育て交流で、心を癒してほしい。



講師：音楽サークル 長屋 裕子氏
中尾 真由美氏

コウノドリテーマ曲『Baby, God Bless You』の美しいピアノデュエット演奏。心を洗われるスタート。その後、ギロ、マラカス、電子ドラム等の打楽器を使い『若い広場』をアンサンブル演奏したり、星野源の『恋』や安室奈美恵の『Hero』を歌ったりしました。最後は、『Story』のデュエット演奏でした。

聴きながら、言葉にならない程のわが子への想いをどれだけ伝えられるのだろうか、今私が笑えるのは一緒に泣いたり笑ったりするキミがいたから、一人じゃないからと歌詞と重ね合わせ、癒されるひとときでした。

第2部は、茶菓子をいただきながら感想交流をしました。「子どもにはピアノを習わせている。今日は自分も演奏できて楽しかった。」と笑顔でした。



山県市立美山小学校

在宅取組型 夏休み中の7日間

「アウトメディア」

運営者の願い・目的

携帯電話やスマートフォン、通信型ゲーム機等の約束やマナー、使用時間について、子どもと相談して決め、絶えず声掛けをして見届ける。それにより生み出された時間を親子で楽しく活動する機会にしたい。

「話そう！語ろう！わが家の約束」運動の進め方

- ①情報モラルについて学ぶ。(左のカード活用)
- ②親子で情報機器の使い方やマナーの約束を決める。
- ③情報機器を使わない時間を設けて親子で一緒に楽しむ。(読書、スポーツ、遊び、趣味など)
- ④アウトメディアカード(右下)に記入し、思いを伝え合う。

情報モラルについて学ぼう

(う)ん()くみ()ばん なまえ()

1 スマートフォン・携帯電話・ゲーム機・インターネットなどをつかうときに、きをつけること

- ①時間をきめてつかう。
- ②夜9時よりあとはつかわない。
- ③人がかなしくなることをかかない。
- ④こまったときは、おうちの人にそうだんする。
- ⑤おうちのひと、つかうときのやくそくをきめる。

自分を守るのは、自分で

2 (お家の方へ) これからの使い方について、お子さんと約束し、守り続けられるように見届けてください！

スマートフォン・携帯電話・ゲーム機を使うときの約束

使う時に、タイマーをセットしてから使うようにして、1日に使う時間は、(う)ん()までにしなさい！

各メディアを使わない時間を設けて、親子で一緒に楽しもう！

「親子で楽しむこと」
いっしょに(う)ん()で(う)ん()する。(読書、スポーツ、遊び、趣味 など)

お家の方へ

スマートフォン・携帯電話・ゲーム機を使う時間を決めて、おうちの人にそうだんする。

※7月14日(金)までに、(う)ん()までにご記入ください。夏休み前にお返しします。

- ★情報モラル教室を毎学期1回行い、基本的な使い方やマナーを学んでいます。
- ★自分の人生を自分で守る意識を学校と家庭の連携で高めています。

- ◆各家庭で話し合い、情報機器の使い方やマナーの約束を決め、自らの判断力を高めています。
- ◆アウトメディアで生み出した時間を『親子で楽しく活動する』機会にしています。
- ◆保護者は絶えず声掛けをしつつ、確実に見届ける応援をしています。

『ゲームをする時間を減らして、家族との時間を増やす』

子：私は、家族とかかわることができたので、これからも家族とかかわるようにしたい。

親：毎日10時までに寝ることができました。家族との時間も作れました。

『家族の時間をふやす。早寝早起きを毎日続ける。ねむい時ボーとしなさい』

子：よかった所は、3点が4回もとれ家族の時間が増やせてよかった。お母さんたちとゲームをしたことで、家族で過ごす時間が増えてよかった。

親：だいたい早寝早起きはできたね。家族の時間も作れました。一緒に料理したりして楽しかったね。

なつやすみ

はやくねよう&アウトメディアカード(3週間)

(う)ん()くみ()ばん なまえ()

※中学年は9時30分までにねて、つぎの日スッキリめざよう！

	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	7日間の合計
きのうねた時	9時30分までにねた③3点 10時までにねた②2点 10時30分までにねた①1点 10時30分すぎにねた④0点	2点	2点	3点	2点	2点	2点	15点
テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話・スマートフォン	0～1時間まで・・・3点 1～2時間まで・・・2点 2～3時間まで・・・1点 パソコンやゲームをしなかった日は0をつけよう。	2点	2点	2点	2点	2点	2点	14点
テレビ・パソコン・ゲームなどのメディアにふれる時間を減らしたかわりにできた時間を費やして、家族と一緒にできたことを書きましょう。	家族と読書	家族と読書	家族と読書	家族と読書	家族と読書	家族と読書	家族と読書	7点

めあて

早ね早おきをはかる

※自分のめあてについてのふりかえり(○をつけて、そのわけやほんせいを書きましょう)

(○をつけて) わけや、よかったことわるかったこと

・きちんとできた

・だいたいできた

・あまりできなかった

・できなかった

わたしはまだ早ね早おきが、できないのこれからきをつけたいです。

あうちの方へ
(1週間振り返り読んでみて、お子さんの生活のようすについてや、よかった点、次はこうしたいねなどを書いてください)
9月30分までにねるようになつてね。家族のふれあいはたくさんあったね。
※9月1日に提出しましょう！

運営者の願い・目的

5年生児童と保護者に歯垢検査とブラッシング指導を実施し、親子で健口について学んでほしい。太巻き作りでは、収穫への感謝と喜びを味わってほしい。

親子体験活動参加型

12月7日(木)

「歯とお口の健口学習会」「太巻き作り」



2班に分かれて実施。健口学習会では、学校歯科医の土田治氏より、歯周病の原因を映像とともに学びました。食べかすと細菌を「夜寝る前」に10分間磨いてパーフェクト清掃することが重要とのこと。そのための「3周はみがき」を実際に教えてもらいました。どの親子も鏡を見ながら、美しく磨き上げていました。

(※「健口」とは、健やかなお口を保とうという願いを込めた造語です。)

太巻き作りでは、JA婦人部6名の方が講師でした。児童が地域の多くの専門の方の指導を受けて作った新米を使いました。ぴかぴか光るお米とソーセージ・きゅうり・のりで作る花の太巻きです。みんな上手に出来上がりました。

「みんなで頑張って田植えや稲刈りをしたお米はとても美味しかった。みんなでこうして食べることができ、地域の応援隊の方には、とても感謝している。」と語る子どもの笑顔とそれを微笑みながら見守る保護者が印象的でした。