三重小だより

長崎市立三重小学校
令和5年11月1日　第8号
文責　校長　飯島　由紀

学校教育目標　～ 自ら学び　考え　行動する ～

◇ 11月は 長崎県「ココロねっこ運動強調月間」です ◇

大人みんなで　子どもの心を育てよう！

ココロねっこ

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

家庭では

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う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の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。

家庭では

「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。そのために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が、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。また相談機関もあるので活用してください。

〔親子ホットライン〕

0120-72-5311

（月～金の9時～20時50分）

※次回は「ココロねっこ１０」の

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。

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。　を紹介します。