

# 湯梨浜町 子育て・親育ち 10 か条

～ 子育ては、ぬくもり伝える10秒の愛 ～

保護者の愛情にささえられた家庭は、「基本的な生活習慣」「規範意識」「コミュニケーション能力」等、社会生活をしていく上で大切な人としての基礎基本をしっかりと育てる場になります。

1

子どもの話  
10秒は  
手を止め  
目を合わせ



2

早寝  
早起き  
朝ごはん  
リズムを作って元気よく



3

ルールや  
マナーを  
身につけよう



4

あたたかい心を  
つなぐ笑顔の  
あいさつ・  
あたたか言葉



5

生きる力は  
様々な  
体験から



6

毎日しよう  
家庭学習



7

親子で  
読書を  
楽しもう



8

テレビ  
ゲーム  
インターネットは  
ルールを決めて



9

みんなで  
参加  
地域の行事



10

進んでしよう  
自分の仕事



# 「ぬくもり伝える 10秒の愛」

「10秒の愛」とは、忙しい日常の中で不足しがちな子どもとのふれあいについて、どんなに忙しくても何をしていても、10秒間は、真剣に子どもと向き合いぬくもりを伝えようという子育ての合い言葉です。

わずか10秒。『抱きしめる』『微笑みかける』『目を見て話を聞く』『叱る前に「どうしたの?」と聞いてやる』……たかが10秒、されど10秒。この10秒の愛の積み重ねが大きな愛となり、子どもに安心感を与え、子どもを幸せにします。また、親にもゆとりと温かい気持ちが生まれ、幸せな気持ちになれます。

## 1 子どもの話 10秒は 手を止め 目を合わせ

子どもの話をじっくり聞き、同じ目線で考え、深い関心を持つようにしましょう。⇒ そうすることで子どもは**愛されている安心感**と**自信**をもつことができます。

## 2 早寝 早起き 朝ごはん リズムを作って元気よく

睡眠時間を十分取り、早起きし、朝食をとりましょう。⇒ 身体に**エネルギー**を補給し、**集中力**ややる気を高め、**一日の身体のリズムを整える**ことができます。

## 3 ルールやマナーを 身につけよう

よいことをした時はほめ、まちがった行いは何がいけないのかきちんと伝え、愛情を持って叱りましょう。⇒ **善悪に関する知識**と**理解**が深まり、**自分で判断し行動**するようになります。

## 4 あたたかい心をつなぐ笑顔の あいさつ・あったか言葉

あいさつや、「ありがとう」「ごめんなさい」など相手の心が温くなるような言葉を素直に言えることが大切です。⇒ **コミュニケーション**を豊かにし、**明るく元気な子ども**を育てます。

## 5 生きる力は様々な体験から

親子で一緒にできるスポーツやボランティア活動、物づくりや家事を楽しみましょう。⇒ 自然体験は、生きものに対する**愛情**や**命**を大切に**する気持ち**、**想像力**や**探究心**を育てます。

## 6 毎日しよう 家庭学習

学校で学んだことの復習や明日の学習のための予習を集中して取り組みましょう。⇒ **学習が理解**しやすくなり、**学校が楽しく**なるとともに、**自分の夢の実現**につながります

## 7 親子で読書を楽しもう

読み聞かせから始めたり、「本の時間」を設けるなどして本を読む習慣をつけましょう。⇒ 読書は**想像力**や**考える習慣**を身につけ、**豊かな感性**や**情操**、**思いやりの心**を育みます。

## 8 テレビ ゲーム インターネットは ルールを決めて

テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話などにのめり込まないよう家庭でルールを決めましょう。⇒ **外での遊び**や**自然体験**、**家庭での親子のふれあい**のための時間が持てます。

## 9 みんなで参加 地域の行事

地域の伝統行事や公民館行事などに参加し、地域の人とふれあいましょう。⇒ **ふるさとへの愛着**や**誇り**を持ち、**地域の一員であるという自覚**や**豊かな心**を育みます。

## 10 進んでしよう 自分の仕事

家族の一員として、家庭の中で仕事を任せましょう。⇒ 家庭での役割を持つことで、**責任感**や**自立心**が育ちます。**感謝の気持ち**を伝えることで、**自信**が育まれ**自己肯定感**が高まります。