

在宅取組型（小学校）

学校名等	岐阜市立長森東小学校
実施日時	平成29年11月3日(金)～6日(月)の4日間
会場	各家庭
参加人数	463人の児童とその保護者及び家族
学習課題(分野)	1日1ハグ(抱擁) ～お子さんをギュッと抱きしめましょう～
運営者の願い	「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。

学習の内容

<「話そう！語ろう！わが家の約束」運動の進め方>

- 1 実施期日:平成29年11月3日(金)～6日(月)の4日間
 - 2 内容:1日1ハグ(抱擁)お子さんをギュッと抱きしめましょう。
 - 3 実践カード記入:誰と、どんな時に行ったか、子どもの反応、感想などを書きましょう。
- *11月7日(火)提出。後日集計して、結果を報告します。



<ハグの効用>

- ・健康になる(痛みを緩和する働きあり。免疫力アップ)
- ・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のストレスを解消)
- ・幸福感を得られる(ホルモン分泌)

<実践カードのメッセージより>

◇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。」

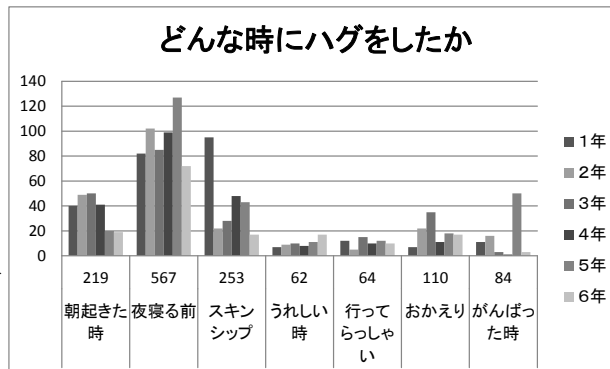
親「4年生なので、照れてしまうんじゃないかと思いました。することで、安心でき、大切に思われていることに気が付けたと思います。」

◇子「いつもお母さんとハグをしたら、心があったまったよ。」
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日頑張ろうとねとハグしました。いつもは恥ずかしがっていますが、母・父共にしっかりできて、コミュニケーションがとれてよかったと思います。〇〇の体もずいぶん大きくなったんだなあと思いました。これからもギューしようね。」

<集計結果より>

・後日、「誰と」「どんな時に」ハグをしたのかについて結果報告がされました。やはり、父母とした児童が多数でした。兄弟姉妹、祖父母、ペットもありました。どんな時かという、寝る前が一番。朝起きた時、スキンシップ、がんばった時も上位でした。



<感想より>

- ◎「心が温かくなった。やる気・元気がでた。」「幸せな気持ちになった。笑顔になれた。」「いい夢が見られ安心した。癒された。落ち着いた。」と幸せを実感しています。
- ◎「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。」「ギューとすると、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。」と、親子の愛や家族の絆を深めています。

「話そう！語ろう！わが家の約束」実践カード

1年 組
名前

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	きげんがよいとき	ぐんぱつとき	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

ハグをするところがあたたかいね。

家族から 子どもへのメッセージ

〇〇ちゃんをギューとしたら、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。

取組のよさ

- ◎誰もが取り組める内容「1日1ハグ」である。
- ◎家族が揃いやすい4日間に実施している。
- ◎カードがピンク色で温かさを伝えている。
- ◎案内文裏面の罫リーフレットで、家族の絆づくりを強調している。
- ◎カードへの記入事項を「だれと」「どんな時に」としている。

絆づくりを推進

- ◎集計結果を報告し、子どもへの愛溢れるメッセージを伝えている。
- ◎ハグすることを通して、“親の役目”を自覚させ“心の居場所となる家庭作り”を推進している。