

提 言 書

やさしさの健康都市部会

テーマ：人にやさしい健康都市 新見をめざして

2+1+3+4=10
～ にいみし「10秒の愛」アクションプランの取り組みについて ～

I はじめに

昨秋、中国・四国地区社会教育研究大会で発表された鳥取県琴浦町の「10秒の愛」の取り組みを部会で紹介したところ、「新見市でもこんな取り組みができたらいいな」「に(2)+い(1)+み(3)+し(4)=10となって語呂がいいから、10秒の愛にこだわって推進していこう」「次のテーマは、新見市らしい取り組みを考えてみてはどうか」などの意見がありました。

5月30日に琴浦町教育委員会、幼保育園への視察が実現し、視察をとおして、「新見市でも是非とも取り組みたい」という思いは更に大きく膨らみ、基本的な考え方(後述)を共通理解したうえで、にいみし「10秒の愛」アクションプランについて、検討を重ねて参りました。

II にいみし「10秒の愛」アクションプランの具体的内容について

(1)「10秒の愛」のねらい(案)・・・別紙(1)

(2)にいみし「10秒の愛」アクションプラン(案)・・・別紙2

(3)プラン(案)策定の基本的な考え方

- ・新見市では、0歳から高齢者まで新見市民全員を対象に考えていくこと
- ・最初から多くを望まず、少しずつでもいい、市民の合い言葉として「10秒の愛」の考え方が広まるように、継続して取り組んでいくこと
- ・文字ばかりでなく、絵を入れてわかりやすいものにしていくこと

(4)アクションプランの展開(案)について

- ・行政放送、告知放送、市報にいみを活用して市民の理解を広める
- ・短編ドラマ化し、市民への周知を図る
- ・10秒の愛に関する短歌、俳句、標語などの募集をする
- ・我が家の10秒の愛自慢大会を開催する 等

期待される効果については、次の3点が考えられます。

- ①新見市教育委員会が進めている「学校支援地域本部事業」や「学び愛のまち にいみ」プロジェクト事業推進のためにも、役立つと思われる。
- ②新見市の自殺死亡率は、全国、県と比較すると高いのが現状であり、自己肯定感、自尊感情をもつことができれば、心の健康は保たれ、自殺は減少すると思われる。
- ③新見市社会福祉協議会基本理念「にこにこ いきいき みんなでつくろう やさしいまち」実現のためにも、「10秒の愛」の取り組みは役立つと思われる。

やさしさに気づいた人は、人にやさしく接することができるようになり、そこから、夫婦間でのコミュニケーション、職場の同僚との会話、町中でのさわやかなあいさつ、親子間のコミュニケーションなど全ての人とのつながりに、「10秒の愛」が広がっていきます。子どもの笑顔が家庭、そして職場や学校、さらには地域全体の笑顔につながり、笑顔の絶えないまちがつくられていきます。まさに、「にっこり いつも みんな しあわせ」の実現につながっていきます。

Ⅲ おわりに

今回の提言を契機として、「10秒の愛」を合い言葉に、世代を超えて人と人がつながり、心豊かな人にやさしい新見市になることを願っています。

できる人から、できるときに、できることを行動できるような働きかけをお願いします。

私ども委員7名も、及ばずながら、それぞれの地域、それぞれの立場で広めていきたいと考えています。この提言が、施策に反映されることを期待します。

「10秒の愛」のねらい

あなたのことを大切に思っている。
 あなたのことを心配している。
 あなたには、良いところがたくさんある。
 よくできたね。自信を持っていいんだよ。
 あなたを応援しているよ。あなたの味方だよ。



このようなサイン
を送ることで、

あなたは、大切な人間で、家族はもちろん、地域の人にとって必要な存在なんだということに気づくことができ、問題解決・生きる力の源にな

自尊感情

自己肯定感

やさしさの貯金

自己有用感

そのために



「10秒の愛」を市民の合言葉に

- ・まずはやってみること 無理なく 継続して
- ・10秒の愛のねらいをちゃんと説明できて 納得できて みんなで話題にして アイディアを出し合いながら

共通の取組みとして広げていきましょう。



やさしさの健康都市!

イメージpf 1/4

にほみし



$$2 + 1 + 3 + 4 = 10 \heartsuit$$

にっこり・いつも・みんな・しあわせ

10秒の愛・アクションプラン



やさしさの健康都市!

イメージpf 2/4

にいはみし

にっこり・いつも・みんな・しあわせ

2 + 1 + 3 + 4

||

『10秒の愛』



にしみし『10秒の愛』啓発イメージ標語集(参考) 3/4

- * お互い様の助け合いも10秒の愛
- * 人は安心できる場所でこそ輝く
- * 気持ちを込めたあいさつも10秒の愛
- * 「ありがとう」は、幸せのはじまりです
感謝の気持ちを伝えるのも10秒の愛
- * 「早く！」って言う前に待ってあげるのも10秒の愛
- * 急かさずに、相手を見てじっと聞いてあげるのも10秒の愛
- * 朝のあいさつ、気持ちをこめて今日も一日、頑張れそう
- * 朝の玄関、「行ってらっしゃい」 母の声に元気をもらう
- * 運転手さん、横断歩道 止まってくれてありがとう
- * 自転車通学、「行ってらっしゃい」
下を向いて返ってくるよ、「行ってきます」と
- * 優しい声かけ、涙うかべる高齢者
- * 朝の見送り、ぎゅっと抱きしめ 「行ってらっしゃい」
- * 手と手をタッチ、「行ってらっしゃい」と朝の登園
- * 親子でつなぐ手、心のぬくもり伝わるかな
- * 母さんのやさしい笑顔、家族みんなの元気の素
- * 100才のおばあちゃんへ差し出す ぬくもりの手
- * 三世代、暮らす家庭に笑顔の輪
- * ハイタッチ今日も元気で保育園
- * ちょっと待て、子供 叱るのは今ですか？
- * 横断に10秒待てるゆとり持つ
- * 夏祭り 親子孫たち 勢揃い
- * 1(い)今だから、今しかできない事がある
- * 2(に)にっこり笑顔が似合う新見市
- * 3(さん)参加して地域の輪、深まる絆

- * 4(し)しっかり褒めて、認め合おうお互いに
- * 5(ご)「ご苦労さま」の声掛けでホッとする言葉のシャワー
- * 6(む)無駄な物は何もない地域の資源利活用
- * 7(な)仲良く暮らして子孫繁栄
- * 8(は)早寝早起き、あいさつは自分から
- * 9(く)苦労が実を結ぶボランティア心がけ
- * 10(じゅう)10秒待って！手をとめ顔見て聞こう相手の話
- * (2)にっこり、笑顔で(1)いつも、一番大好き家族の和
(3)みんな思いやり(4)しあわせ家族は10秒の愛
- * 朝ごはん、しっかり食べて、がんばるぞ
- * 早く寝て、ゆとりをもって、早おきだ
- * 毎日の、規則正しい、生活リズム
- * 常日頃、自分自身で、体調管理
- * 毎日の、規則正しい、運動習慣
- * 命より、大事な、日頃の健康管理
- * 悩んだら、抱え込む前、まず相談