

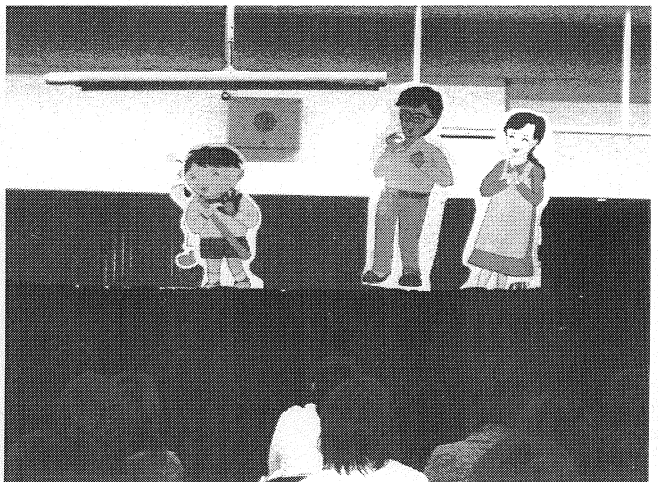
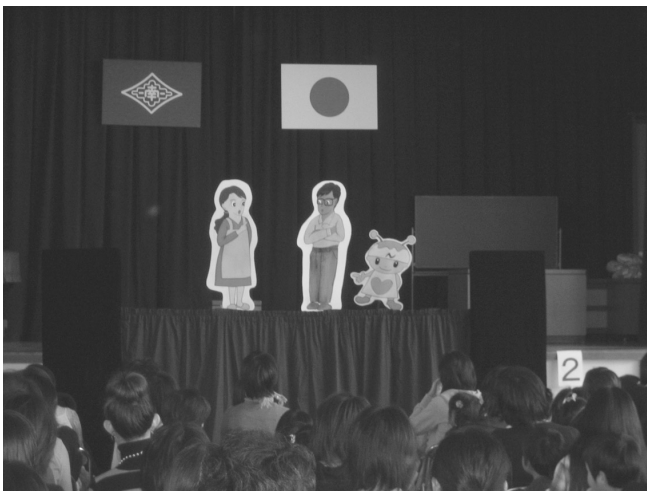
## 家族Time増量中！テレビTime減少中！脳は活性化中！

長浜市では、市内の幼少期から中学生期の子どものある家庭に、テレビの視聴時間を減らすことをよびかける「卓上啓発スタンド」を配布し、家族の時間を増やすための取組を展開されています。



長浜市では、市内の小学校毎に開催される「就学前健康診断」の“待ち時間”を活用し、「子育て講演会」が開催されています。

写真は、その子育て講演会の際に行われた「長浜アピール行動プロジェクト会議（NAAP会議）」が提唱する「家族Time増量中！テレビTime減少中！脳は活性化中！」の内容をペープサートにされ、保護者に対して啓発をされているところです。



**NAAP 会議** は『子どもグローアップ05』長浜アピールの精神を生かして、こんな活動を展開しています

「子どもグローアップ05 長浜アピール」とは？  
 家庭・地域・学校が一体となって「心豊かな子ども」づくりに取り組むために開催された「長浜市人づくり協議会」は、平成17年3月、その目的をより明確にした。協議会「子どもグローアップ05 長浜アピール」として子どもを応援。そして同年4月、具体的な行動計画をつくり、ためたひまが自然を育み、市民・企業・行政・学校・各種団体など様々な関係する方々にプロジェクト活動を展開して発信を続けています。



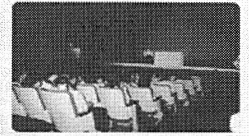
小中学生が4泊5日の合宿生活を楽しみながら通学しました。多くの人が「地域の力や高校・大学生ホラディスマップ」に支えられ、感謝・感動をもって帰郷を覚えました。



長浜つ子館探検は、子ども会の活動を支援するために立ち上がりました。「少年少女のつどい」のスタッフとして、子どもたちとふれあつたことを楽しみながら取り組んでおられます。

- 自らを律すること
- 自らの責任を果たすこと
- 日本の精神文化や郷土の伝統文化に誇りをもつこと
- 社会（集団）の決まりや人との約束を守ること
- 人々や社会のために役立つこと
- 自然に対する畏敬の意をもつこと
- 感謝の気持ちを持つこと

NAAP会議で「湖北県1000人献血の会」「北中學校PTA」の代表が人づくりについて話をした。



長浜市教育委員会の様子

7つの重点項目  
**子どもグローアップ05 長浜 アピール**  
 地域へのアピール  
 学校へのアピール  
 家庭へのアピール

- 大人から子どもに声をかけよう
- 清潔で安全なまちにしよう
- 地域の行事に子どもを参加させよう
- 地域の文化や歴史を伝えよう

- マナーやルールを守らせよう
- 学校を活性化させよう
- 人や社会に貢献する体験をさせよう
- 子どもと地域の人とふれあう教育の場をつくろう
- 地域の人と一緒に活動に取り組もう
- 学習の基礎基本を徹底して教えよう

これらの取り組みの成功に一つの大きな特徴が有り。それは「地域」と「学校」と「家庭」との連携です。「命の大切さ」を学ぶことや規範意識を高めることの重要性は誰しもが思うことです。それを具現化するためには、一人より二人、二人より三人と、今この思いをふっけいすることの重要性を改めて感じました。

- 子どもとぬくもりのあるふれあいをしよう
- 正しい生活リズムを確立させよう
- 欲しい物をすぐに与えず、がんばることを教えよう
- 我が家のきまりを作り、守らせよう
- 家族団らんの時間をつくろう
- 自然体験の場をつくろう
- 人や動物の生死を通して、「いのち」の尊さを教えよう
- 目上の人を尊敬しよう。お年寄りをいたわろう
- 働くことの大切さを教えよう

学校が地域に出かけていくことで自然と中学生の規範意識を高めることにつながる西中学校的伝統行事です！



長浜市教育委員会の様子

NAAP会議とは、Nagahama Appeal Action Project会議の略称で、「長浜アピール行動プロジェクト会議」といいます。

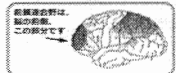
**NAAP**は考えました！  
 皆さんの子への願いとは

「すぐき」の子  
 「自己中心的」な子  
 「無気力」な子  
 最近の“脳科学”の進歩から

- 幼少期にテレビ・ビデオを減らす
- テレビゲームをしすぎる
- 過度の英才教育
- 幼少期の過保護・過干渉や競争・虐待が原因とされています。

そのために  
 脳（前頭連合野）をきたえ  
**PQ**（前頭連合野知性）を高めよう！

**PQとは？**  
 「前頭連合野知性」と呼ばれ、PQが高い子どもは、将来への夢や希望が豊かです。主体性があり、積極的で困難を乗り越えやすいとされています。近年はPQが低い子どもは「思春期前症候群」という病気を起こし、将来に夢がもてなくなったり、やる気がなくなったりして、学力・非行、不登校などになりやすいとされています。



**PQ**をのびさせるには？

幼いときからいろいろな人とふれあいをもち、愛情豊かな家庭環境をおくることが大切だとされています。そのためには、親子で一緒に活動することをお勧めします。もちろん、おじいちゃんやおばあちゃん、おじさんおばあさんと一緒にやっても構いません。たとえば、一緒に本を読む、一緒に料理を作る、一緒に遊ぶ、一緒に運動する... 何かを成し遂げることが目的ではなく、一緒に何かをする中で自然と大切で、他にもっとのびのびと育ちあふれる環境を作ります。子どもが親のふれあいの場を持てる。家の仕事をさせるなども、PQを伸ばすのに有効だと考えられています。



そこで今、NAAP会議では  
**「家族Time増量中！」**  
**「テレビTime減少中！」**  
**「脳は活性化中！」**

のキャッチコピーのもと、次の活動を展開中です。

**「早く長浜の星になろう！」**

- ① テレビの視聴時間やゲームをする時間を決める
- ② 親子と一緒に本を読んだり、遊んだりする
- ③ 親子で活動して楽しかったエピソードや親子読書にふさわしい本の紹介をする
- ④ 「家族Time増量中！」に役立つアイデア募集中です
- ⑤ 「脳は活性化中！」にふさわしい活動のアイデア募集中です

内容に関するお問い合わせは  
 長浜市教育委員会事務局学校教育課  
 ☎ (0749) 65-6551  
 生涯学習スポーツ課  
 ☎ (0749) 65-6552  
 までお願いします

**人づくり協議会提言書**

『子どもグローアップ05』  
**長浜アピール**

長浜アピール行動プロジェクト会議提唱

「家族Time増量中！」  
**「テレビTime減少中！」**  
**「脳は活性化中！」**



長浜市教育委員会の様子

**【参加者の感想】**

- 最近、よく言われる早寝・早起き・朝ごはんについて詳しく聞くことができ、よく納得できました。これからも地道に続けていけばいいのだと思えました。
- 家族でできるだけ時間を作って話をしたり、ふれあったりする大切さを学びました。テレビをつけたままでなくテレビを消して家族の時間をつくりたいです。
- いろいろなことを学びました。親としても頑張らないといけませんね。
- 普段の自分の姿を振り返ることができました。もっと今の時間を大切に子どもと向き合って愛情をたくさんあげたいな—と思います。
- 親の関わり方によって、子どもの成長にかかわること、とても考えさせられました。ありがとうございました。

## 保護者向け啓発劇の脚本

## ナープくん

ナープくん みなさん初めまして。ぼくの名前は「ナープくん」。  
『長浜の子どもたちが星のようにキラキラ輝き、心やすい素敵な子どもになるように』  
との思いで立ち上がったプロジェクト会議「長浜アピール行動プロジェクト」のキャラクターです。

ひろしくん どんな会議かって？・・・これから始まるペープサートをご覧ください。  
ぼくひろし。ぼくの家はお父さんもお母さんも忙しくて、なかなかぼくと遊んでくれないんだ。だから毎日一人でテレビを見たり、ゲームをしたりして遊んでいるんだ。

ナープくん (舞台袖の端から顔を出して)  
かわいそうなひろし君。お父さんやお母さんが忙しいのはわかるけど、  
ひろし君の気持ちに気付いているのかな～  
よし！ひろし君のお父さんやお母さんに聞いてみよう。  
(二人とも姿を消す 間をおいてお父さんお母さんを出す)

ナープくん ひろし君のお父さんお母さん！こんばんは。  
お母さん あら、あなたはだあれ？  
ナープくん はじめまして。ぼくは「ナープくん」。  
お父さん 何しに来たの？  
ナープくん 近頃ひろし君はお家でテレビを見たりゲームばかりしています。  
お二人は気付いていますか？  
お母さん テレビやゲームしていてもいいじゃない。今の時代、テレビやゲームをしているのは普通よ。よその子だって一緒よ！うちの子だけでじゃないわ。それにひろしは元気だし、勉強だって出来ないわけじゃないし、失礼ね！  
ナープくん 最近の脳科学研究で「幼児期にテレビを見過ぎる、ゲームをしすぎる」と、「すぐキレる子・自己中心的な子・無気力な子になる」と言われています。  
お父さん 前に新聞で見たことあるな～。  
お母さん そうなの?! うちのひろしがそんなことになったら大変！  
ナープくん ナープくん、どうしたらいいの？  
ナープくん そうですね～・・・  
では、一度自分たちの生活を振り返ってみてください。  
お母さん そういえば、うちは「早くしなさい」って口うるさく言ってるわ。  
夕食のときもテレビをつけて食べてるから話もあまりしないし、お風呂も「お母さん、一緒に入ろう」って言われても、「忙しいから一人で先に入っちゃって」ってつい言っちゃうし。  
お父さん 考えてみると、私ってゆったりひろしとふれあっていないわ。  
ぼくも同じだな。平日は仕事で遅いから一緒に夕食を食べることもないし、そういえばこの間の休日にひろしが「キャッチボールしよう」って言ったけど、疲れてるからまた今度なって言っちゃったよ。前は休日にみんなで図書館へ行ってひろしの好きな虫の図鑑を一緒に見てたよな～。  
お母さん そうそう！私も本を読んであげたわ。最近全然ね。  
お父さん ふりかえてみると、家族のふれあいて案外していないものだな～  
まずは家の家族で出来ることから初めてみよう！  
お母さん そうね！私も「忙しい」とか「早くしなさい」って言わないように気をつけて、夕食の支度や後片付けを手伝ってもらったり、ゆっくり本を読んだりするように心がけるわ。  
ナープくん お二人とも気付いてよかったですね。  
子どもは幼いときから色々な人とふれあいを持ち、愛情豊かな家庭生活を送ることが大切だと言われています。そのために親子で一緒に行動することをお勧めします。  
お二人のように自分自身の生活を振り返ってみるだけで、子どもたちに愛情が伝わります。子どもがSOSを出しているのに気付かないなんてことのないように気をつけたいですね。

お父さん ナープくんのおかげだよ。ありがとう。  
お母さん 本当そうね。ナープくん、気付かせてくれてありがとう。  
(ここで全員退場する)

ナープくん あれからひろし君ちはどうなったのかな～？のぞいてみましょう。  
お父さん ひろし～ キャッチボールしないか？  
ひろしくん いいの？ お父さん疲れてるんじゃないの？  
お父さん もちろんだよ。これからはひろしとふれあう時間を大切にしようって、お母さんと話し合ったんだ。

ひろしくん 本当？  
お母さん 本当よ。だから、ひろしもこれからはテレビ見たり、ゲームしたりする時間を減らしてね。

ひろしくん うん！ ね～お父さん早く行こう！  
お父さん よし！行こう！  
(三人が袖の中に入ると、陰で見っていたナープくんが真ん中へ登場)

ナープくん ひろし君とっても嬉しそうでしたね。  
「長浜アピール行動プロジェクト」の頭文字をとって「NAAP 会議」では、『家族 Time 増量中！テレビ Time 減少中！脳は活性化中！』という運動を長浜市民に広げるため「ナープ通信」や、ぼくナープくんのキャラクターを使って働きかけています。  
何かを成し遂げることが目的ではなく、一緒に何かをすること自体が大切です。みなさん、ぼくを見かけたらナープ会議の活動を思い出してください。そして、それぞれのご家庭でできることをやってみましょう。そして、今一度家族の絆・子どもの心の発達・脳科学のことに関心を持ってもらえたら嬉しいです。では、みんなでナープの合言葉を唱和します。ぼくの後について言ってください。  
「家族 Time 増量中！」「テレビ Time 減少中！」「脳は活性化中！」  
ありがとうございました。  
それではこれで「長浜アピール行動プロジェクト」「ナープ会議」からのお話は終わります。ありがとうございました。

## 子ども向け啓発劇の脚本

## 「ぼく ナープくん」

ナープくん：「みなさん はじめまして。みんな、ぼくのこと知ってる？（反応をみる）  
ぼくの名前は「ナープ」。「ナープくん」って呼んでね。  
一度、みんなでぼくを呼んでくれるかな～？  
いちにのさんでいくよ！ 大きな声で呼んでね。  
では、いち、にの さん！」  
(会場：ナープく～ん！)

ナープくん：「ありがとうございます。ぼくの名前を覚えてくれたらうれしいな。  
ぼくは、『長浜の子ども達が星のようにキラキラ輝いて、心優しい素敵な子になるように』と、アピール星からやってきたんだ。  
実は今、ひろし君という男の子が何か困っているらしくて、ぼく、ひろし君のこと助けたいんだ。  
みんなも一緒に考えてくれるかい？  
えっ？何を困っているのかって？ぼくもまだ知らないんだ。今からみんなとひろし君に聞きに行ってみよう」  
(ナープくん 一度ひっこんで、ひろしと一緒に登場)

ナープくん：「ひろしくん、何か困っていることがあるんだって？」  
ひろしくん：「ぼく、つまらないんだ～。だって、パパもママも忙しくて、ぼくと遊んでくれないんだ。毎日、テレビやゲームばかりで、もう飽きちゃったよ。本当はパパとキャッチボールしたり、ママと本を読んだりしたいんだ。」

ナープくん：「そうだったのか～。それはかわいそうだね。パパやママも忙しいのはわかるけど、ひろしくんの寂しい気持ちに気付いてくれるといいんだけど・・・  
よし！ぼくがパパやママとお話してみるよ。」

ひろしくん：「えっ？本当？・・・でも、きっと二人とも忙しいから、って言うよ」  
ナープくん：「ぼくに任せてよ！」  
ひろしくん：「うん。ありがとう。」  
(二人とも引っ込む)  
(間をおいて、パパとママ登場。そのあとナープくんが登場)

ナープくん：「ひろしくんのパパとママ、こんばんは」  
マ マ :「あなたはだ～れ？」  
ナープくん：「はじめまして。アピール星からやってきたナープです。」  
パ パ :「何しに来たの？」  
ナープくん：「最近ひろし君はテレビやゲームばかりしてるんだけど、ママは気付いていますか？」  
マ マ :「あら～ゲームばかりでもいいじゃない。よその子も同じよ。うちだけじゃないわ。どこが悪いのよ。うちのひろしは元気だし、勉強もできるわ。  
失礼ねっ。」

ナープくん：「え～それでいいんですか？ 会場みんなはひろし君のママをどう思いますか？」

・・・間・・・

最近の脳科学研究で、「幼児期にテレビを観過ぎる」「ゲームをしすぎる」と、「すぐキレル子」や「自己中心的な子」「無気力な子になる」と言われています。

マ マ :「そうなの？私の大好きなひろしがそんなことになったら困るわ。パパどうしましょ？」

パ パ :「そうだな。ぼくたちの大切なひろしが、すぐにキレたり、自己中心的になったり、無気力になったら困るな～ どうしたらいいのかな？」

ナープくん :「それでは一度、自分達の生活を振り返ってみてください。」

マ マ :「そうね・・・そういえば、うちは夕食の支度から寝るまで「早くしなさい」が多いわ。ひろしが「お料理手伝うよ」と言っても「早く作らなくちゃいけないから、いいわ」って断ってしまっているわね。食事のときもテレビを観て食べているからあまり喋らないし、お風呂も「ママ、一緒に入ろうよ」って言われるけど、「忙しいから一人で早く入ってね」って言っちゃうし。私、ゆったりひろしと触れ合っていないかも・・・。それに最近、みんなで夕食食べることも少ないわね～。

パ パ :「そういえば、今日ひろしが遊ぼうってじゃれてきたけど、「疲れているからまた今度な」って言ったら、ひろしがガッカリしてたな～。以前は休みの日に一緒に遊んだり、図書館へもよく一緒に行ってたけど、ずっと行ってないな。家族のふれあいがいから、ひろしは一人でゲームをしたりテレビを観るようになったんだね。かわいそうなことをしたよ。」

ナープくん :「そうなんです。子ども達は必死でSOSを出していたりするんです。子どもたちは、幼いときからいろいろな人とふれあったり、愛情豊かな家庭生活を送ることが大切と言われています。そのために親子で一緒に何かをするというのは一つの方法ですよ。ひろし君のパパやママのように、ふと自分自身を振り返ってみるだけで、子どもたちに愛情は伝わるのです。」

マ マ :「パパ、私たちもひろしと何かふれあうことをやってみない？まずはうちの家族で出来ることから。」

パ パ :「そうだね。ぼくも一週間に一度は早く帰って、ひろしやママと一緒にご飯を食べるようにするよ。よし！今度の休みに、ひろしとキャッチボールするよ。」

マ マ :「ひろし喜ぶわ。私、これからは「忙しい」って言わないで、ひろしにも手伝ってもらって一緒にお料理したり、お風呂へ入ったりするわ」

(みんな引込む)

(まず、ナープくんだけが登場)

ナープくん :「さて、日曜日になりました。あれからひろしくん、どうしてるかな？見てみましょう。」

(ナープくん引込み、三人登場)

パ パ :「ひろし、キャッチボールしないか？」

ひろしくん :「本当？パパ疲れているんじゃないの？」

パ パ :「いや、大丈夫だよ。これからはもっと一緒に遊ぼうな。」

ひろしくん :「やった～。」

マ マ :「ひろし、よかったわね。ママはその間に買い物に行ってくるわね。」

ひろし、夕食のお手伝いお願いね。」

ひろしくん :「もちろんだよ。ママ。・・・でも、二人ともどうしちゃったの？いつもと違うよ。」

マ マ :「パパもママも忙しいからって、ひろしとふれあっていないことに気付いたの。」

パ パ :「これからは、一週間に一度は夕食も一緒に食べよう。」

前みたいに図書館へ行ったり、遊んだりしようってママと話したんだ。」

マ マ :「そうよ。これからはいろいろお手伝いも頼もうかしら？」

ひろしくん :「うん。ぼくもゲームしたり、テレビを観るのを少し減らすよ。」

じゃあ、パパ、キャッチボールしに行こうよ。」

(三人引込んでナープくん登場)

ナープくん :「ひろし君、とっても嬉しそうでしたね。」

ナープ会議では、『家族Time 増量中！テレビTime 減少中！脳は活性化中！』という運動を長浜市民に広げるためナープ通信やぼくが働きかけています。

何かを成し遂げることが目的ではなく、一緒に何かをすることが大切です。みなさん、ぼくを見かけたらナープ会議の活動を思い出してくださいね。

それぞれのお家でできることから始めてみませんか？

あれこれたくさんではなくてもいいんです。そして今一度、家庭の絆・子どもの心の発達・脳科学のことについてお家で話し合ってみてはいかがでしょう？

では最後にナープの合言葉をみんなで声を揃えて言ってみましょう。ぼくの後について大きな声でお願いします。

では、いきますよ～ 『家族Time 増量中！テレビTime 減少中！脳は活性化中！』

ありがとう。みなさん忘れないでね。

では、長浜のみんなをアピール星から心より応援してま～す。さよなら～シュワッチ！！