

この活動がスタートして 10 年。10 秒の愛実行委員会の活動と、県内を中心にこども園や小中学校などの研修会で講演活動を続けています。

我が子たちの成長とともに、やさしさの貯金が自立した大人になるために必要なものだったのだということに気づきました。そして、いっしょにいられる時間は限られているのだということにも気づきました。

子どもの近くにおいて、目をかけ、手をさしのべ、声をかけることができる貴重な時期に、子どもがつらいことや苦しいことがあったときに乗り越えられるよう、「優しさの貯金」をたくさんためておきたいものです。でも、家族だけでは大変ですから、たくさんの皆さんといっしょに貯めていくのがおすすめです。

そして、「10 秒の愛」の次の段階は、「離れていても、あなたのことを応援しているよ」というメッセージを伝える段階だと思います。いつまでも愛おしく思い、そっと見守り、時には祈り、そして、きっと大丈夫だと信じるのが、私たちにできることなのだろうと思います。

ことうら 10 秒の愛実行委員 井上洋子さん  
(町報ことうら 2016年6月号掲載)

皆さんは、子育てに悩んだ時、どうしていますか。私は、学校の先生に相談したり、本を読んだりして心が落ち着くための拠り所を探しますが、少しでも「やさしさの貯金」を貯めることを意識することに1番気を付けています。

「子育てに正解はない」という言葉を耳にします。正解や理想を強く求めようとすると、かえって親の視野が狭くなってしまい、ますます悩んでしまうものと思います。でも、実際は考える以上にシンプルで、笑顔を増やす、感情的に怒ることを少し減らす、手をつなぐ、一緒に絵本を読む、話を聞いてあげるなどのふれあいや繋がりを持つことが大切だと感じています。

これは「やさしさの貯金」をすることであり、「10秒の愛」を感じる瞬間だと信じています。やり方は人それぞれ。自分に合ったやり方で、「やさしさの貯金」を貯めていきましょう。

ことうら 10秒の愛実行委員 定常剛弘さん  
(町報ことうら 2016年7月号掲載)

私が10秒の愛と出会ったのは、10年位前になります。ちょうど小学校のPTA役員をしていたこともあり、町が進めていたこの活動に取り組むこととなりました。

この活動を通じて様々な方の話や実践を聞いていると、それぞれの家庭で子供との関わり方が違うことを感じさせられました。そして、自分が子供にどの様に接しているかなと改めて振り返ってみる良い機会になっています。

今、子育てに不安があったとしても、皆が一緒じゃないのだから、それぞれの家庭に合ったやり方で自信を持って実践していただければと思います。

「放っておいても子供は育つ」と言われる人もいますが、やはりコミュニケーションが大事で、少しの時間でも話をしたりメールしたりなど、そんな事を思い出させてくれるのが「10秒の愛」じゃないかなと思っています。

ことうら 10 秒の愛実行委員 奥山一範さん  
(町報ことうら 2016年8月号掲載)

10秒の愛実行委員会に入ってもらえないでしょうか？  
「地域のために」という思いよりも「自分自身の身になれば」という自己中心的な考えで役を引き受け、ズルズルと今にいたっています。

様々な人の話を聞き、関わらせていただく中で、この『10秒の愛』という取り組みは、親を始め、兄弟、家族、学校、地域が一つになって我が子や地域の子を見守り育む活動なのだと気づかされました。

成長するにつれて出くわす困難を乗り越えるために必要なもの。その1つが小さな頃から注がれ続けた『10秒の愛』ではないでしょうか。例えるなら、決してお金には代えることのできない積立貯金のようなものだと思います。

大きな悩みを抱えたとき、大きな壁にぶち当たったとき、この貯金を使いながら子どもたちはより大きく成長できると確信しております。

使う場面にいつ遭遇するのかわかりませんが、毎日少しずつ積み立てていければと思います。

ことうら 10秒の愛実行委員 朝倉俊之さん  
(町報ことうら2016年11月号掲載)

日頃、家事や仕事に追われるなかで、私たちが子どもと向き合って過ごせる時間は決して多くはありません。「子どもたちが巣立つまでに親として何ができるか」を考えていた時に出会ったのが10秒の愛の活動でした。

たった10秒でも、その子のためだけの大切な時間です。子どもの成長をみつめながら、数えきれないほど繰り返す10秒の愛が、きっと子どもたちの心の支えとなってくれと信じています。この先、辛いことや苦しいことに出会った時に「優しさの貯金」を糧に困難を乗り越えることができる人に育ってほしいと願っています。

また、子どもたちを支える私たち大人にとっても優しさの貯金は大切だと思います。温かい言葉掛けや心遣いは人の心を和ませるとともに、自分の心を優しい気持ちにしてくれます。家族や学校の中だけでなく、地域や職場でも10秒の愛を心掛けられるようになれば素敵だと思いますか。

ことうら10秒の愛実行委員 中本優紀さん  
(町報ことうら 2016年12月号掲載)

「たった 10 秒抱きしめれば良いんでしょ!？」

私が初めて「10 秒の愛」という言葉を知った時に思った率直な感想です。

そんな批判的な私が、ふとしたきっかけから、「10 秒の愛」実行委員会に入り 2 年となりました。

今でも、10 秒抱きしめる活動なんでしょ?というお話を伺うことがあります。きっと、それで良いんです。

私は 3 人の子供の親です。親から子供に聞きたいことがある時は、10 秒どころか 10 分でもあつという間に感じますが、「ねえ、お父さん。ちょっと聞いて」って、忙しい時に言われると、「10 秒でも長いなあ」と感じてしまうことがあります。日々反省です。でも、反省できる自分がいるのは、「10 秒の愛」のおかげかもしれませんね。(そろそろ、反省ばかりではダメですが)

それぞれの家庭や地域で、子供たちが「自分は大事にされているなあ」と感じられる関わり方を、できる範囲で実践することが「10 秒の愛」の本質だと私は感じています。難しく考えず、まずは 10 秒から。反省からでもきっと OK ですよ。

ことうら 10 秒の愛実行委員 藤井太陽さん  
(町報ことうら 2017 年 1 月号掲載)

実行委員になって3年。久しぶりにゆっくりと仲島先生の講演を聞きました。

日々の生活の中で「早くして!」「今すぐに」などと言う母の言葉に、「少しは待ちないや!」とキレ気味の息子。分かってはいるけれども、10秒って案外長いんです。

講演の中で、「きつい言葉にはきつい言葉が、優しい言葉には優しい言葉がかえってくる」という話があり、言葉って大切だと反省しました。

「10秒の愛」は決して特別な活動ではありません。話を聞いたり、「おはよう」「いってらっしゃい」などの声かけ、いつもより少しだけ待ってみるなど、普段何気なくしていることや少しの心がけが、実は「10秒の愛」なんです。「それでいいんだよ!がんばっているね!」と、子育てで忙しいお母さん・お父さんにもっと伝えていけたらと思います。

子供が大きくなり、自分の子育てにはあまり活かせなかったけれども、今後は、地域や職場で、「やさしさの貯金」を蓄えて、周りも自分も心豊かになれるよう、心がけていきたいです。

ことうら 10秒の愛実行委員 豊嶋美紀さん  
(町報ことうら 2017年2月号掲載)

## U君の「初めてののおつかい」

私には孫が2人います。小学3年生のM子と、5歳のU君です。

ある日、家族で話し合い、U君の5歳の誕生日を前にして「初めてののおつかい」をさせることにしました。上伊勢から100円バスに乗り、上法万の大山桜のところで降り、自動販売機で祖母の大好きなコーヒーを買ってくるという設定です。U君に提案すると、最初は「1人はいやだ、ねえね（姉）と一緒に行く」と泣き顔でしたが、当日は、祖母と姉が優しく励まし、バスに乗ることができました。祖母は、陰で様子を見守り、母は浦安駅の始発で変装してビデオを持ってバスに乗っていました。

やがて、「ばあちゃん」と笑顔でやって来たU君に「1人でよく来たね、ありがとう」と抱きしめると、トントンとかわいい鼓動が伝わってきました。「頑張ったな」とみんなに褒められ、「ドキドキしたけど楽しかった。優しい運転手さんだった」と様子を得意顔に話してくれました。

心細かったとき、地域の人々の優しい言葉がU君の心に温かく届いていました。その日以来、ちょっぴりお兄さんになったU君です。

ことうら 10 秒の愛実行委員 前畑憲恵さん  
(町報ことうら 2017年3月号掲載)



10秒の愛とは、「それぞれの家庭にあったやり方で、毎日子どもと向き合う時間をつくろう」という子育ての合言葉です。私たち大人は、仕事、子育て、家事など、毎日忙しい日々を過ごしていると思います。そんな忙しい日々ですが、10秒ほど手を止めて、子どもの話を聞いてあげるように心掛け、10秒ほどのささやかな時間でも優しさを積み重ねていくことで、子どもたちの心に貯金され、心の支えとなっていくと思います。

家庭だけでの子育てでは、必ず限界に直面し、高い壁を乗り越えることができません。そんなときに、たくさんの地域の皆さんの協力でこの壁を乗り越えることができると思います。

子どもたちは、いっぱい貯金を少しずつ使いながら、思いやりとたくましさを持つ大人に育ちます。琴浦町の子どもたちが大人になったとき、この思いやりとたくましさを家族やまわりの人たちに伝え、琴浦町が「10秒の愛」であふれる町になっていると思います。これからも、琴浦の皆で「10秒の愛」をひろげていきましょう！

ことうら 10秒の愛実行委員 杉嶋至さん