

「わが家の約束」 をつかって、 家族のコミュニケーション を豊かにしよう!

2026夏

家族みんなで作る「わが家の約束」——
この夏休みに こどもも おとなも 家族みんなで
精一杯取り組んで、振り返って、気持ちを伝え合って…
そんな日々のやりとりが 家族の豊かな
コミュニケーションにつながります

- 「実践カード」を使って、
家族みんなの気持ちを伝え合おう!

- 家族みんなで、
まずは楽しくできる
約束から考えてみよう!!

夜寝る前に
ハグをする

週に1回は
家族で
ボードゲーム

家族みんなで
エクササイズ

家でも外でも
元気に
「おはよう!」

家族そろって
朝ごはん

今日頑張った
ことの報告会
をする

スマホは夜9時
みんなで電源
OFF

実践カードのダウンロードはこちら

岐阜県のホームページから
ダウンロードできます。



「こんなふうに取り組めました」事例集

「話そう! 語ろう! わが家の約束」運動の実
践事例を紹介しています!



ちょっとしたコツを紹介しましょう

- ◆ 取り組んだときや取り組んだあとに、感じたことを、家族で伝え合いましょう
- ◆ 親も子も同じ目線で取り組むと、お互いの気持ちが分かります
- ◆ 守れたときには、家族みんなで喜び合いましょう
- ◆ 守れなかったときも、どうしたら守れるかを家族で話し合ってみましょう

