

## 「GREEN DA・KA・RA」×「ジャポニカ学習帳」コラボ！

95%以上の親が聞きたい！“わが子の本音”が聞けるかも！？

親子を応援する「GREEN DA・KA・RA」と、子どもに寄り添う「ジャポニカ学習帳」による

## 「おやこかんにつき」プロジェクト始動！

■プロジェクト構想から約1年。小児科専門医による臨床現場で効果が立証された

「おやこかんにつき」完成！

■プレゼントキャンペーンの他、インターネットによるダウンロードでも提供！

■さらに、実際の臨床現場でのご活用を希望されるお医者様へも無償提供！

■ジャポニカ学習帳50周年にして初の交換日記！

■ドキュメンタリー動画「だいすきなんて、言わないよ～だ」も公開！

■95%以上の親がもっと子どもの“本音”を聞きたいと回答！コロナ禍で子どもとの会話は増えたものの、

“本音”は聞けていない状況も判明。子どもの“本音”を聞くには“会話量”は影響しないことが、

コロナ禍での親子調査で明らかに！

サントリー食品インターナショナル（株）の「GREEN DA・KA・RA」ブランドは、11月13日（金）より「おやこかんにつき」プロジェクトを始動します。

これは親子を応援する「GREEN DA・KA・RA」ブランドと、子どもへのやさしさを第一に考えてショウワノートが販売する、今年50周年を迎えた「ジャポニカ学習帳」とのコラボレーションによるプロジェクトです。

今回の「おやこかんにつき」は「ジャポニカ学習帳」史上初の交換日記となります。

「おやこかんにつき」は、プレゼントキャンペーンに加え、インターネットによるダウンロードでも提供します。さらに、より多くの親子にご活用いただくため、実際の臨床現場でのご活用を希望されるお医者様への無償提供も実施します。

また、実際に「おやこかんにつき」を3組の親子に使って頂いた様子を収録したドキュメンタリー動画「だいすきなんて、言わないよ～だ」も同日より公開します。

※「だいすきなんて、言わないよ～だ」：<https://www.youtube.com/watch?v=r9PrhNNGfdw>

今回、「おやこかんにつき」の開発にあたり監修していただいた小児科専門医の古莊純一先生による臨床現場での使用の結果、「おやこかんにつき」を通じて、「コロナ禍で増えた子どものストレスを軽減」「親子で自己肯定感を高めあえる」「本音が見えることにより、親子関係がより親密になる」などの効果があることが分かりました。

さらに、コロナ禍での親子のコミュニケーションの変化を調査したところ、親子の会話量はコロナ禍で増えたものの、子どもが自ら悩みを打ち明けるなど本音を聞く機会はあまり増えていないという結果が明らかになりました。

これらのことから、本当の気持ちを伝えやすくなる「おやこかんにつき」の価値に改めて気付き、プロジェクトの構想から約1年、満を持して始動することとなりました。

# おやここうかんにつきプロジェクト概要

## 「おやここうかんにつき」とは

親と子の間で、自分の日記や相手へのメッセージを、交互に書き続けていくことができる、親子専用の交換日記です。サイズや中面のデザインは、ショウワノートの知見を活かし、小児科専門医の古荘純一先生に監修していただきながら、子どもの書きやすさを第一に考えて開発されました。

## ■中面の特長

### ●広すぎず狭すぎず。気負わず埋められるフリースペース

文字だけでなく絵なども描くことができる、自由で、気軽に書きやすいスペースをデザインしました。

### ●3つの表情から、書く時の自分の気分を選ぶ

笑顔、普通、涙顔の3つの顔を選んで丸をつけられるようにしました。

今日の気持ちを簡単に表現できるので、日記を書き始めやすくしてくれます。

### ●「これほめて!」「きいてきいて!」コーナー

自分の日記だけではなく、相手へのメッセージを書き込めるスペースを作りました。次にノートを開く時、どんな返事が書いてあるのか、楽しみになります。

## ■「GREEN DA・KA・RA」ブランドチームの想い

本プロジェクトは“親と子のコミュニケーションの中に、より「やさしさ」が行き交うお手伝いをしたい”という「GREEN DA・KA・RA」ブランドチームの想いの下、昨年末より構想が開始しました。しかし、コロナ禍で外出自粛や学校休校により親子で過ごす時間が増え、親子のコミュニケーションも自然と親密なものになった、との解釈から、プロジェクトは一度ストップしましたが、今回、満を持して始動することにしました。

「GREEN DA・KA・RA」ブランドチームには、育児をしながら働くメンバーが多数在籍しています。自分たちも、日中は仕事をして、終わったら急ぎ足で子どもを迎えに行って、ごはんをつくって、宿題をやらせて、お風呂に入れて…という生活の中で、「どうやって子どもと向き合つたらいいんだろう?」「やさしさが行き交い、そのやさしさに触ることでさらに誰かにやさしくできる。どうしたら、親と子の間にそんなコミュニケーションが生まれるだろう?」と考える中で、「親子専用の交換日記」というアイデアが生まれました。親子の間で交換日記って、なんか恥ずかしいけど、確かに、文字で書いたらやさしい言葉が行き交うかもしれない。そんな想いを、50年間子どもたちに寄り添い続けているジャポニカ学習帳ならではのやさしいデザインで、「おやここうかんにつき」という形にしていただきました。

このノートで、普段のコミュニケーションの中にやさしさが行き交うお手伝いができれば幸いです。

## ■小児科専門医・古荘先生による臨床使用のコメント

「おやここうかんにつき」は、構想段階から相談をいただき、親子がお互いに対して、より前向きにコミュニケーションできるように考えられて生まれたノートです。互いの返事を楽しみにしながら、理解を深めしていくことができる点が特徴で、私自身の臨床でも、大変有効な方法であることは間違いないと考えました。

実際の臨床の現場で、親子に使ってみてもらったことで、様々な効果や可能性が確認できています。使ってもらった親子は、診療に来ていた親子を中心に、8組ほど。書いたノートの中身と、使ってもらったそれぞれの感想から確認できた効果は、主に以下の5つでした。

## 〈「おやここうかんにつき」により確認された効果〉

### ①親子で自己肯定感を高め合うことができる。

直接は話しにくいことや、短いメールでのやりとりでは伝わりにくいことも、この交換日記であれば、伝えやすくなる。実際に伝え合うことができれば、それぞれ「伝えることができた」、「自分の気持ちを表現してくれた」と、肯定的にとらえる気持ちや安心感が生まれ、お互いへの理解も深まっていく。こうして、親と子がお互いの自己肯定感を高め合うことができるようになる。

### ②“手書き”による、情報伝達量の増大と自制心効果。

手書きの文字には、デジタル化された文字では伝わらない、“筆圧”、“行間”、“温かみ”といった、たくさんの情報が伝わるため、交換する親子間で、お互いへの理解が深まる効果が見込める。また、ひと呼吸おきながら気持ちを整理して書くことで、相手の気持ちを想像しながら書くことができたり、書いているときの自分の感情に気づけるようになったりする。

### ③自分の行動を認知できる効果から、毎日の体験をその後の生活に生かせる。

精神医学的にも、起きたことを日記形式で振り返ることは、毎日の体験をその後の生活に生かしていく基本となる。この日記は特に、書くときの自分の気持ちを3つの選択肢から選ぶように設計されているので、たとえ嫌な話でも、自分自身に起きたことを表現しやすく、また、それを相手に見てもらうことで、自分の気持ちを整理しやすくなるようになっている。相手が理解してくれる、という前向きな気持ちになり安心することは、精神的な健康だけでなく、身体の健康にも良い。

### ④子どもの“書いて伝える力”を、能動的な体験の中で育める。

子どもの“書いて伝える力”を、通常の勉強や宿題といった受動的な体験の中ではなく、自ら進んで前向きに取り組む、能動的な体験の中で、より豊かに育むことができる。広過ぎず狭過ぎず、適切なスペースが用意されていることで、文字だけでなく、図や絵も描くことができるのも特長。子どもの発育記録として残すこともできる。

### ⑤コロナ禍で増えたストレスを軽減

コロナ影響下で外出を控えがちとなり、ストレスがたまって気分が塞ぎがちになる中で、親子それぞれが気持ちを表し伝え合うことは、新たな活路や新鮮さを見出すきっかけになったり、お互いがつらい気持ちを持っていることを理解し合うきっかけになったりする。コロナ鬱の解消やストレスの軽減を目的とした、親子の簡便な認知行動療法としての可能性も見出すことができた。

青山学院大学教授 小児科専門医 古荘純一先生

1984年昭和大学医学部卒業、1988年大学院修了、90年医学博士取得。2002年より青山学院大学に赴任し臨床教育学系の講義・ゼミを担当。2009年より現職。現在、日本小児科学会用語委員長、日本小児精神神経学会常務理事、日本発達障害連盟理事などを兼務。2003年より、イー・ウーマン・サーベイキャスター（2008年9月より「働く人の円卓会議」議長）。主な著書に『自己肯定感で子どもが伸びる 12歳までの心と脳の育て方』（ダイヤモンド社）、『発達障害とはなにか—誤解をとく』（朝日選書）、『神経発達症（発達障害）と思春期・青年期』（明石書店）、『日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか』（光文社新書）など。

## ■ショウワノート担当者コメント

「ジャポニカ学習帳は2020年で発売から50周年を迎えることができました。また発売以降、目が疲れにくい墨色・鉛筆で書きやすい紙・糸綴じによる製本方法など「こどもに優しい」にもこだわってきました。このジャポニカ学習帳の50年間で、交換日記の開発は初めての試みであり、さらに親子向けということでジャポニカ学習帳の新しい活用にも繋がるチャレンジとなりました。これまで発売された商品から交換日記にふさわしいフォーマットを

準備して、そこに古荘先生のご意見も取り入れながら、親子のどちらも書きやすい交換日記の開発に取り組みました。実際の臨床結果からは、親も子も本当の気持ちを言えるなど、深い親子のコミュニケーションに貢献することも立証され、これも非常に嬉しい結果となりました。ぜひ、たくさんの親子に使っていただければと思います。」

### ■おやここうかんにつき ドキュメンタリー動画

- ・タイトル : 「だいすきなんて、言わないよ～だ」
- ・公開日 : 2020年11月13日（金）
- ・出演者 : りあんちゃん親子／ゆめちゃん親子／かんたろうくん親子
- ・YouTube URL : <https://www.youtube.com/watch?v=r9PrhNNGfdw>
- ・ストーリー

しっかり者の長女の本音が知りたいママ、娘の父親離れが気になるパパ、ひとり息子の気持ちが知りたいシングルマザー。それぞれの想いをきっかけに、3組の親子が実際に「おやここうかんにつき」を使ってみたドキュメンタリー動画。最初は戸惑いつつも、どんな返事が返ってくるのか、楽しみにノートを開くようになっていく子どもたち！やりとりを始めて1ヶ月がたった頃、子どもたちからのメッセージにはどんな変化が・・・！？

### ■おやここうかんにつき配布・展開場所

①実際の臨床現場でのご活用を希望されるお医者様への無償提供

■ご提供期間：2020年11月13日（金）9：00～2月13日（土）23：59

■お問い合わせ窓口：「おやここうかんにつき」お医者様提供事務局

TEL. 03-6627-6346

受付時間／09：00～17：00 土・日・祝日・年末年始（12/28～1/4）を除く

※ご提供できる数量には限りがございます。数量が上限に達し次第終了とさせていただきます。

②オープンキャンペーンでの無償提供

- 応募期間 : 2020年11月13日（金）5：00～2020年12月13日（日）23：59
- 数量 : 10,000名様
- 応募方法 : パソコン、スマートフォンからサントリー「GREEN DAKARA」ブランド公式Twitterアカウント「@suntory\_gdakara」という）をフォローいただき、ハッシュタグ「#おやここうかんにつき」のついた投稿をリツイートし、ご応募ください。
  - Twitterアカウントを非公開設定にしている場合は、リツイートされましてもご応募いただいたことにはなりませんのでご注意ください。
  - 同一のTwitterアカウントでも、キャンペーン期間内に複数回ご応募いただくことは可能です。ただし、当選は一世帯・一住所につき1回とさせていただきます。

③インターネットでのダウンロード方式での提供

ダウンロードの詳しい方法は、下記のキャンペーンサイトよりご確認ください。

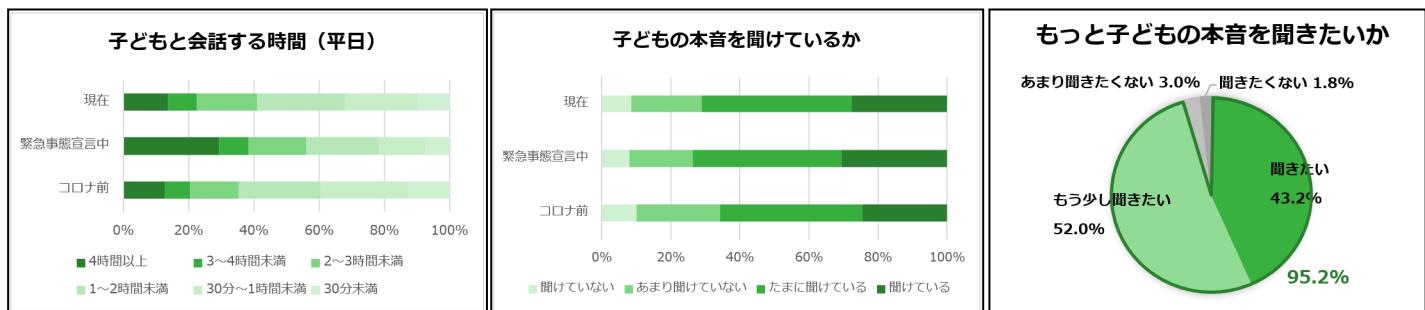
キャンペーンサイトURL : <https://www.suntory.co.jp/softdrink/greendakara/dakara-japonica/>

## コロナ禍での親子のコミュニケーション変化に関する調査結果

### □ 95%以上の親がもっと子どもの“本音”を聞きたいと回答！

コロナ禍で子どもとの会話は増えたものの、“本音”は聞けていない状況も判明。子どもの“本音”を聞くには“会話量”は影響しないことが明らかに！

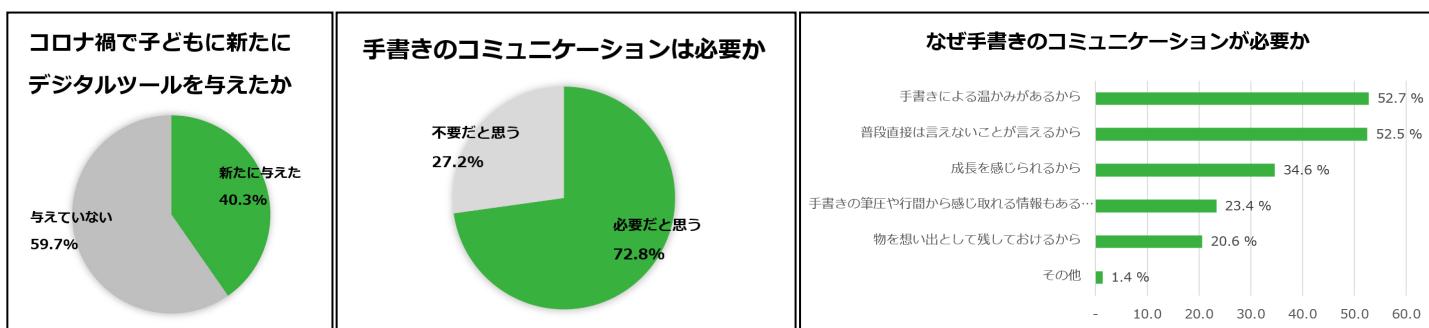
生活が大きく変化した「コロナ前」「緊急事態宣言中」「現在」において、子どもと会話する時間が平日でどれだけ変化したのかを調査しました。その結果、緊急事態宣言中は4時間以上と回答する人が圧倒的に多く、大きな変化が見られましたが、本音を聞けているか聞いたところ、各期間であまり変化がないことが分かりました。さらに、95.2%の親がもっと子どもの本音を聞きたいと回答しました。



### □ コロナ禍で4割以上の親が新たにデジタルのコミュニケーションツールを子どもに与えたが、7割以上の親が手書きのコミュニケーションは必要だと思っている。

その理由は「手書きによる温かみ」「本音が言える」が圧倒的に2トップ！

コロナ禍で子どもに新たにデジタルツール（スマホ・タブレット・PCなど）を与えたかを調査すると、40.3%の親が新たに与えたと回答しましたが、同時に手書きのコミュニケーションもが必要だと72.8%が回答。デジタルが普及しても手書きのコミュニケーションは必要とされていることが明らかに。さらに、その理由を聞いたところ「手書きによる温かみ」、「本音が言える」が断トツに多い結果となりました。



#### 〈調査概要〉

調査方法：インターネット調査 調査期間：2020年10月7日（水）～10月9日（金）

対象：小学生の子どもを持つ親（30～49歳） 回答者数：500サンプル