

平成 29 年 11 月 22 日・12 月 5 日・15 日実施

「10 歳までの子育て＋10 歳からの子育て」の様子

【第 3 回】家での過ごし方と学力のお話

講師：石井 宏享さん（大阪市教育委員会事務局指導部総括指導主事）



◆子どもの学力向上のために、家でできること

①基本的な生活習慣の確立

- ・生活のリズムを整える
- ・学習環境を整える

②子どもの意欲を高める

- ・子どもとのコミュニケーション

①基本的な生活習慣の確立について

◆睡眠と学力のお話

★睡眠不足になると…

イライラする。攻撃性が高まる。忘れ物が多い。集中力に欠ける。元気がない。

→勉強に集中できない＝学力が上がらない

★なぜ？

- ・マズローの欲求階層説によると、生理的欲求（衣食住、睡眠など）が満たされないと、次の欲求（できるようになりたい！など）が出てこない。
- ・睡眠が足りなかったり、朝食を食べていなかったりすると、自律神経がうまく機能しなくなる（体温調節がうまく働かなくなる）。→我慢できない。やる気が出ない。ぐずぐずする。すねる。泣く。

◆携帯・スマートフォンと学力の関係

- ・保有率（平成 28 年度大阪市） 小 6 : 76% / 中 2 : 92%
- ・持たせないことは難しい時代なので、家庭内でのルールを決めることが大切。
- ・平成 29 年度全国学力・学習調査結果から、正答率と、スマートフォン使用時間は関係があることが分かった。
- ・ある調査では、携帯・スマホ・ゲームなどは、1 時間程度なら影響がないが、2 時間を超えると発達や学習時間への負の影響が飛躍的に伸びるという結果が出ている。
- ・携帯依存、ネット依存、ネットいじめなど、学力以外の問題も深刻。
→家庭で、使用時間を決めること、使い方のモラルを伝えることが大切。
普段から子どもと話をし、「相談に乗ってくれる、秘密を守ってくれる」という信頼関係をしっかりと築いておくことが大切。

◆自己肯定感と学力の関係

- ・平成 29 年度全国学力・学習調査結果から、自己肯定感（自分にはよいところがあると感じる）と学力は関係していることが分かった。

- ・自己肯定感は恒常的に高めていく必要がある。学校でも家庭でも地域でも、子どものよいところを見つけたり、認めたりするなどが大切。

②子どもの意欲を高める

★親子のコミュニケーションで大切なことは、

子どもを安心感で包むこと

→マズローの生理的欲求（衣食住など）を満たしてあげる。当たり前のことをきちんと当たり前にながら、困った時にはちゃんと話を聴ける関係をつくっておく。

★子どもを受け止めるスキル

子どもの話は、根性を入れて聴く！

★子ども動かすスキル

- ・命にかかわること、誰かを傷つけることをしたときは、目を見て真剣に伝える。それ以外のときは、子どもへの声のかけ方を、「指示命令」から、できるだけリクエスト・提案という形に変えていく。

★意欲を高めるためには…

きちんと「認める」・ しっかり「ほめる」・ 心から「感謝する」・ 素直に「喜ぶ」

ほめポイント①：「自制心」「やりぬく力」をほめる！

ほめポイント②：「結果よりも過程を」「能力よりも努力を」ほめる！

◎「がんばったね」「毎日練習して努力を続けてたの見てたよ」

○「よくできる（た）ね」  できるだけこちらに変えていく



♡アンケートより♡

- ・結果、能力ではなく、過程、努力をほめるということが一番心に残りました。
- ・学校現場でのご経験と、具体的な数字を交えてのお話で説得力がありました。次は生活の中での具体的な声かけ、改善方法、実践の話などを聞きたいです。
- ・子どもの話を「根性を入れて聴く」ということに感動しました。
- ・学力向上に関して様々な事象が起因していることが多くのデータを通じてよく分かり、納得しました。
- ・家での環境整備や子どもの接し方を見直してみたいと思います。
- ・ルールはこちらから押し付けるのではなく、子どもに決めさせたいと思いました。
- ・衣食住に安心の環境をしっかりとつくっていきたい。
- ・たくさんの人が講座に参加されていて、自分だけが悩んでいるのではないと知り、少し気が楽になりました。
- ・子どもと一緒に親子で成長できるよう、親も勉強していきたいと思いました。
- ・子どもがスマホを見ている時間を、大人の自由時間にして、ストップをかけていなかったと反省しました。