

令和3年10月19日実施

「子どもの未来を豊かにする時間管理能力の育て方」講座の様子

講師：福地 朋子さん（wmoon 合同会社代表）



♪こんなことを学びました♪

子どもがうまく時間を管理して計画的に生活するために保護者が心がけることは？それは、ただスケジュール管理のノウハウを知ることではなく、子どもの個性をよく見極め、子どもとよくコミュニケーションをとることで、子どもが自分で時間を含めいろいろなことを調整できる力を育むことをサポートすることであるということ学びました。



【参加の動機】

- ★子どもが時間の管理ができずいつまでも遊んでしまう。保護者としてもうまく働きかけできるようになりたい。
- ★受験生の子どもにも自主的に時間管理能力を身につけてほしい。
- ★正解のない子育て、今一番考えたいテーマだったので。
- ★中学生の子どもがさっさとできないことにイライラしてしまう。
- ★子どもがなかなか勉強（宿題）をしようとしなない。やることを後回しにするのでちゃんと時間を考えて行動してほしい。

【講座の内容】

- ★コミュニケーションは共有する前提があり初めて成立する。伝えたいと思っていてもベースとするものを共有していなければ伝わらない。子どもが理解できていないと思うことでも実は「伝わっていない」ことが多い。子どもが保護者に歩み寄るのは難しいので、保護者が子どもに歩み寄る必要がある。

- ★時間は万人に平等に与えられたもの。全世界を司るルールであるがもともとは自然の仕組みから生まれてきたもの。例えば日の出を見ることにより時間が時計で測るものと感じることが実感できる。心で感じる時間の流れを機会を見つけて子どもにも味わわせてあげてほしい。



★子どもの時間管理能力を育てるために一番必要なのは保護者の心のゆとりである。「心のゆとり」とは何から生まれるか？「時間の余裕」である。我々大人の忙しい現代生活でいかに「時間の余裕」をつくるか？それは優先順位をつけて完璧をめざさないということから生まれる。

★優先順位をつけるには何がその人にとって大切か、がポイントとなる。何が大切であるかは子どもと大人はちがう。

★「大事にしていること」が明確になるとそのために時間を使っているかどうか、がわかってくる。子どもが大事にしていることを聞いてあげ、理解しようとするのが大切。子どもの意見を否定せず、一旦受け取る。(子どもなのでとんでもないことを言い出すことはもちろんある。) 保護者側の価値観「みんなやっているから」「それがふつうだから」を押し付けてはいけない。

★保護者と子どもの価値観の相違があったとき、双方が相談しあってどこまで歩み寄れるのか線引きを考えるとということをしていると、子どもは友達を大事にしたり、人の意見を聴くことのできる人になる。

★大人からすると一見無駄に見える時間（ぼーっとしている等）も脳にとっては大事である。子どもの発育には大切なことであることを知っておこう。

★子どもの時間の使い方にイライラすることはよくあるがなぜイライラするのか。大人側の段取りよく進めたいという期待を裏切られたからである。イライラの解消として「時間の選択の基準」を変化させていくことが解決法となる場合もある。子どもは成長するので例えば思春期に入ると友達との関係が大事になり、ご飯も外で食べてくる、となる。いつまでも家族揃って食事するという事にこだわれない。

★こうあるべきという「価値観」を大人が見つめなおさなければならない。変化のスピードが200倍でデジタルからの情報量が昔とはけた違いの時代に子どもは生きている。大人が子どもだったころの常識は通用しない。大人の思い込みに気をつけなければならない。

★人に決められた時間を守るのが「時間管理能力」ではない。大切なのは「自己調整力」である。子どもにどうしたいのかをきいてあげて自分が自分で調整できる力を育むためにサポートするのが保護者の役割である。

★大人になるまでは練習であり、試行錯誤の繰り返しである。子どものペースで能動的に行動できる言葉がけ、見守りを心がけよう。見張りではなく見守りである。親子とはいえ時間に関する感覚はちがう。子どものタイプを見極めて、子どもの心に届く言葉がけをめざそう。

★理想や期待を押し付けずに子育ては「希望」をもって行おう。簡単なことではないしすぐに結果が出ることもないが子どもとの対話の積み重ねの先に子どもの明るい未来はある。

♡アンケートより♡

- ・大変勉強になりました。本日の学びを子どものためにつなげていきたい。
- ・ヒントをいっぱいもらえた。
- ・ご自身の子育てとリンクさせたお話は大変、共感できるもので我が身をふりかえるいいきっかけとなった。
- ・どのタイミングの話でも、我が家にぴったりの話、共感する話だったり講座もですが先生にも勝手な親近感を覚えた。
- ・具体的に行動できるような内容だったのですぐにでも行動してみようと思いました。とても分かりやすい内容で難しそうな内容なのに内容が入ってきました。
- ・今まで決めたことはしないと！と思っていたけどもっと柔らかく考えていいんだと思えました。
- ・ドンピシャな内容で自分の課題がわかった。
- ・楽しく聞くことができた。子どもの立場や考えを尊重しようと思えた。
- ・子どもが何を大切にしたいと思っているのかはずかしながら想像もつかなかった。家に帰って聞いてみたい。
- ・大変有意義な根本的なお話だった。
- ・幅広い気づきがあって、娘と話し合ってみようと思えた。

