

菊池市家庭教育通信 令和3年度第1号

R3.5.18

～小学生の保護者の皆さまへ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。本年度も5回程度通信を発行し、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしていきます。子育ての参考にいただければ嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。



家庭学習の助け方

家庭学習の習慣をつける事は、学校生活を楽しく過ごす為の助けにもなります。自分で学習するようになるまでは、大人が助けてあげるといいですね。

① 理解を助ける

学校で習う事は、初めて聞く言葉もたくさんあります。そして、分からない言葉は、頭に入らないし、覚えにくいものです。そこで、前日に教科書を読ませると、先生の話がよく分かります。教科書の目次や見出し、図や絵を眺めたりするのもお勧めです。

② 覚える事を助ける

人間の脳は忘れるようにできています。しっかり覚える為には、思い出すという作業が必要です。帰ったら「〇〇の時間、先生は何を話してくれたの?」とか「初めて聞いた言葉がある?」などと聞いてみましょう。思い出し、話す事で記憶できます。また子どもも「帰ってからこの事を話そう」と思って聞く事で、記憶力も高まります。大人は聞き役に徹し、知っている話でも興味を持って楽しんで聞きましょう。どこまで習ったのかも聞いて、教科書に日付と印をつけておくと、予習する時に役に立ちます。

③ 練習が必要な事を助ける

一緒に九九を毎日唱える、毎日5分だけ計算練習をさせる、リビングやトイレなどに漢字表、日本地図、世界地図、歴史の年表などを貼って、その中からクイズを出すなど、無理のない範囲で練習を助けてみましょう。

④ 家庭学習の習慣を助ける

勉強した事を、表や専用のメモ帳、カレンダーなどに記録してあげましょう。書き方は自由。漢字〇個、計算〇分などと細かく分けてもいいし、教科別に記入してもいいですね。日付と時間は必ず書きましょう。毎日ご飯の後や寝る前など時間を決めて、記入をします。週ごと月ごとの集計もして、学習貯金を子どもと楽しみましょう。

学習は、楽しみながら。上記の全てを毎日まじめにしなくてもいいですが、家や学校で「できた!」「わかった!」「おや?」「まてよ?」「がんばった!」「おもしろい!」と思えるような手助けができるといいですね。応援しています。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232

～小学生の保護者の皆様へ～

夏休みの遊びあれこれ

もうすぐ夏休みですね。子どもと一緒に楽しめる活動を計画してみませんか。いろいろ考えてみましたので、参考にしてもらえれば幸いです。

何かを作る

お菓子作り、プラモデル作り、空き箱や紙袋、つまようじや割りばしなど、家にあるものを使った工作等、作る楽しさを知る事は、子ども時代の貴重な経験です。

観察をする

昆虫や近所の動物、野菜等を一緒に観察しましょう。絵にかいたり、気づいた事を記録したりするのも楽しいですね。見る力が育ちます。

アウトドアを楽しむ

ハイキングや釣り、川遊びの他、テントで寝たり、星を眺めたりもいいですね。子どもの頃の自然体験は、視野が広がり、生きる力に繋がります。

アナログなゲームをする

トランプやウノ、ニムト、人狼ゲームなど大人がやっても楽しいものが、たくさん出ています。子どもが集まった時にぜひやってみて下さい。人が集まるのが楽しみになります。子どもが一人ではできない時は、大人とペアでやりましょう。

水泳をする

夏の運動に、水泳は最適です。骨に負担がかからないので、成長期の子どもの運動としてもお勧めです。夏の運動不足はプールで解消しましょう。

クイズを作る

教科書の言葉を使って、クイズを作ります。答えを間違えても、問題作りを失敗しても、楽しんでやりましょう。1問10点、10個作り、相手が70点取れなかったら出題者の勝ち等ルールも決めるとより楽しいですね。子どもの勉強になるのはもちろん、大人の脳トレにもなりますよ (^ ^)

夏休みのトラブルについて

夏休みは、大人の目が届かない事も多く、トラブルも発生しがちです。何事もないのが一番ですが、トラブルはあるものと考えて、子どもの様子に気を配りましょう。例として以下のような事が考えられます。

相手にケガをさせた、物をこわした

つらい事ですが、謝るという事を経験させるいい機会と考えましょう。私も菓子折りを持って、子どもと謝りに行った事があります。

危険な所で遊ぶ（山、川、道路等）

危険な遊びをする（火を使った遊び等）

あぶない場所や遊びは「行ったらダメ」「したらダメ」と釘を刺しておきましょう。

万引き等の犯罪に巻き込まれる

私も小学生の時、友達にお店の中で「盗ろうか」と耳打ちされました。私が断れたのは、父から「万引きは犯罪だから、もし、誘われたりしたら断りなさい。」と、言われていたからだと思えます。事前の注意が大事です。

不審者にねらわれる

子どもを守る為に、次の事を年齢に応じてわかりやすく話してあげて下さい。

「プライベートゾーンを見る、見せる、触る、触らせるは、やってはいけない事。もし、されそうになったら、相手が知らない人でも知っている人でも誰でも『嫌だ、やめて』と言って逃げていいのよ。そして帰ったら『こんな事があった』と必ず話してね」

不審者が大人とは限りません。「誰でも」と必ず教えましょう。

又、今はSNSで子どもに近づく人もいます。顔写真や近くの風景写真等を送ると個人や家特定されかねません。「写真は送らないでね」と今から話しておきましょう。

家庭教育支援員 清田智子

菊池市教育委員会 生涯学習課 25-7232

～家庭教育支援への個別相談もご対応します。お気軽にご連絡ください。～



勉強が好きになる方法

子どもの時に、勉強の楽しさを知る事は大事ですね。では、その勉強の楽しさは、どうやって知るのでしょいか。色々な人の影響は受けますが、1番始めに勉強への価値観を決めるのは、やはり親の言葉です。親から「勉強、楽しいよ」「勉強って面白いんだよ」というメッセージを受け取った子どもは、勉強が好きになると言ってもいいでしょう。

でも、皆さんの中には「勉強は好きじゃなかった」という人もいらっしゃると思います。私もです。成績優秀な姉がいたので、勉強で褒められた事はなく、苦手意識がありました。でも、本を読むのは好きだったし、そろばんを習っていたので、算数はまあまあでした。皆さんも「理科の実験は面白かった」「歴史は好きだった」「世界の国旗を覚えるのが楽しかった」等何かあると思います。その「好き」「面白い」「楽しい」を子どもに伝えて欲しいのです。

嫌いな教科、不得意な事は言わなくていいので、この教科のここが好きだった、放課後友だちと勉強を教え合った等、勉強に関する楽しかった事を話してあげて下さい。それが勉強へのプラスイメージとなり子どもの中に定着します。

学校の勉強以外の事でもいいのですが、学校の勉強は親子に共通する体験です。「宮沢賢治の『やまなし』覚えてるよ。なんか好きだったな」とか「冗談で言ったのに、小学校の自由研究でゴキブリの研究をする事になってね。始めはいやだったけど、、、」等と具体的に楽しげに語って下さい。そんな親の言葉が、勉強の楽しさを教えることになるのだと思います。

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL：25-7232

健やかな心を育てる

健やかな心を育てる 1番のポイントは健やかな体を育てる事です。心と体は繋がっていますので、体の健康と同じく、心の健康の為にも食事と運動、睡眠が大切です。

2つ目は、愛情を感じてもらう事です。親が愛情を心に秘めていても、伝わらなければあまり意味はありません。「あのね」と話しかけられた時、スマホやテレビを見ながら「なあに？」と答えて、愛情は伝わるでしょうか？

子どもは親がどこを見ているかをよく見ています。「自分よりスマホの方が好きなんだ」とか「妹にはちゃんと答えるのに、私の事は見てくれない」なんて悲しい勘違いで心が傷つき、弱くなるのです。「愛情を伝える」これは、子どもの心を強くする上で大切な事です。

3つ目は、心が傷ついた時のフォローです。生きている以上、心が傷つかない事はありません。傷ついた時に立ち直る力をつける事が大切です。そう言うとう難しい事のようにですが、心が傷ついた時、悲しみや怒りを共感してもらうだけでも心が癒されます。

「悲しかった」「悔しかった」「腹が立った」という気持ちを否定せずに聞きましょう。ネガティブな感情は出てきて当然です。受け止めてもらえれば、ネガティブな感情は小さくなります。

また、子どもは、言う内容が変わる事があります。聞かれた事だけ話したり、人の話と混ざったり、大事な事を、言いそびれたりします。うそをついている訳ではなく、事実をわかるように話す事が苦手なのです。そこも踏まえてじっくり話を聞いて下さい。問題は最初の話じゃなかった、という事もたまにありますから。

以上、健やかな心を育てる為の3つのポイントでした。心に留めておいて頂ければ幸いです。



体に悪い物を入れない暮らし

健やかな子どもを育てる為には、体に悪い物を入れない事も、とても大切です。子どもの心や脳、体に悪影響のある物を知って、気をつけるようにしましょう。

トランス脂肪酸

これを摂り続けると心疾患、肥満、アレルギーなどのリスクが高まると言われ、WHO ではこれの摂取量を総エネルギーの1%未満に抑えるよう提示しています。日本には表示義務がなく、含有量が不明なので、自分で気をつけましょう。

含有量の多いマーガリン、ショートニング、ファットブレッドを使用したパンやクッキー、スナック菓子には注意が必要です。1袋食べただけで、大人の1日の基準値(厚生労働省が決めている)に迫るお菓子もあります。

甘い飲み物

甘い飲み物は、血糖値が急に上がり、すい臓がインシュリンを大急ぎで出し、疲労した末に糖尿病へと進みます。飲み物は、なるべく甘くない物を。甘い物を欲しがるときは飲み物ではなく、食物繊維の豊富な食べ物(さつま芋や果物、あんこ系のお菓子)にするといいようです。

化学物質

日本人の体へ入る化学物質は、薬、食品添加物、農薬が多いそうです。薬は最小限にし、添加物の少ない物を食べ、残留農薬の多い輸入物には気をつけましょう。

添加物ですが、原材料の後ろ、/ (スラッシュ) 以降に書いてある物は全て添加物です。/以降が少ない物を選びましょう。

正直な子ども

昔は、よく「うそをついたらいけない」と親や先生から厳しく言われました。正直な方が信用されるし、心も安定するようになります。

子どもがうそをついていると感じた時、対応が難しいですね。時々、ささいな事で反射的にうそをつく場合があります。例えば、歯磨きをしていないのに「した」と言ったり、玄関掃除をやってないのに「終わった」と言ったり、、そんな時は「うそでしょ!」と問い詰めるより「きれいになってないからもう一回やろう」と声をかけて一緒にやるといいですね。うそをついても結局やらないといけないと気づかせるといいと思います。同時に、日ごろから「うそはつかないでほしい」「うそをつかれると哀しい」「怒られても正直に言える子の方が私は好きだな」等と言いましょ。

うそがいけないと、わからない幼い子の場合には「地獄のえんま様に舌を抜かれるらしいよ」でもいいと私は思います。うそが習慣になっている時、こういう怖い話は抑止力になります。

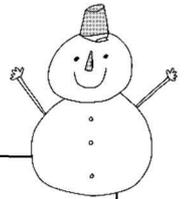
少し大きくなったら、「誰も知らないと思っても、お日様も風もこの家もちゃんと聞いているし、あなたを見守ってくれているご先祖様だって知ってるよ。」とか「うそをついたら、自分自身がうそをついた事を知ってるよね。だから、うそをついた自分をだんだん嫌いになる。私は、自分を好きでいて欲しいから、うそはつかないでほしいの。」といった話をしてあげてください。うそをついた時に言うのではなく、日ごろから言うのがポイントです。

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QRコードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日(月)まで
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL : <https://logoform.jp/form/fJeH/45947>

家庭教育支援員 清田智子/菊池市教育委員会
生涯学習課 TEL 25-7232





生活習慣と体験の重要性について

「早寝早起き朝ごはん」運動が始まって、15年が経過したそうです。そして、昨年3月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会から『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究報告書※が出されました。20歳以上の青年世代を対象に、幼少期の生活習慣と大人になった現在の状況について調査をされたそうです。

それによると、子どもの頃「早寝早起き朝ごはん」等の生活習慣が整っていた人は、大人になった現在の健康や資質、能力等が高い傾向が見られるそうです。さらに、この効果は家庭の経済状況には関係がない事も分かり、子どもの頃の良い生活習慣の重要性が証明されたと言えます。

また、子どもの頃、早起きをして何らかの活動（朝活）をしていた人ほど、大人になった今も健康で能力が高い傾向が見られる事も分かったそうです。確かに、朝から手伝いをしたり、ラジオ体操をしたり、読書をしたりする習慣があると、子どもの体験の幅は広がりそうですね。

考えてみると、昔は、経済的に厳しい家庭も多かったけれど、能力の高い人がたくさんいました。それは、基本的な生活習慣がしっかりしていて、生活の中で多様な体験をしていたからかもしれません。今も「生活習慣を整えて、朝から手伝いをさせる」というのは、できそうです。家族でおしゃべりしながら朝活すると楽しそうですね。

※「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のホームページを開くと、事務局からのお知らせの中に『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査結果報告書が載っています。興味のある方は、ぜひご覧ください。

多様な体験とは何か

「朝活が良い」という話をしましたが、朝活だけでなく、「子どもに何を体験させたら良いのか悩む」という話を聞きます。

子どもの活動で大事なものは「頭が動き、体が動き、心が動く事」です。例えば運動をすると、頭、心、体、3つとも全部動きます。家の手伝いでも、自然の中での遊びでも、楽器を弾いても、手を使って何かを作っても、3つとも全部動くので最高です。本を読む、友だちとカードゲームをする等も、主に頭と心が動き、とても良い体験です。子どもを見ていて、頭も心も体もあまり動いてないと感じたら、大人が関わってあげてください。

親が好きな事には、子どもも興味を示す場合が多いので「押し付けかな？」と思わずに誘ってみましょう。特に、釣りやキャンプ、天体観測等、自然の中での体験は子どもだけでは危険なので、ぜひ親子でやってほしいと思います。

習い事は、本人がやりたければ何でもいいと思います。やって楽しいと感じたり、努力して少しずつうまくなったりという体験が大切です。努力する楽しさを味わった子どもは、他の事にもチャレンジできます。それはピアノでも、サッカーでも、何でもいいのです。楽しかった経験や努力して課題をクリアした経験そのものが、自信に繋がって人生を豊かにします。

習い事だけでなく、料理、編み物、日曜大工、野菜を育てる等「継続して何かに取り組み自分の成長を感じられる」そんな活動がいいですね。家庭で行う場合、大人のフォローが必要で時間も取られますが、今だけです。一緒に成長しましょう。

前回、アンケートをお願いしましたところ、保護者の皆さまや先生方からのご回答を頂き、大変有難く、今後の通信の参考になる事が多々ありました。通信を書きながら、このような内容で良いのか迷う時もありましたが、又、がんばって書いていこうと思えました。本当にありがとうございました。

～家庭教育支援への個別相談もご対応します。お気軽にご連絡ください。～

家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会 生涯学習課 TEL 25-7232

