



～小学生の保護者の皆様へ～

「伸びる子どもは〇〇がすごい」

榎本博明著

心理学者である著者によると、「IQ が高くても学業成績が低い子もいれば、IQ はそれほどでもないが、学業成績が高い子がいるそうです。そして、それは子どものEQ（非認知能力）の高さの差」つまり、「EQ を高めれば、学力も高める事ができる」と言っているのです。

EQ とは何でしょう。簡単にいえば、忍耐力や粘り強さ、共感性、想像力、などといった「心の知能指数」と言われるものです。これらが高いと、学校の勉強だけでなく、社会に出てからもあまり苦労しないそうです。

EQ を高めるポイント

- ① 友だちと思いきり遊ばせる（自発性、集中力、共感性、想像力などが育つ）
- ② 過保護にせず、小さな挫折を経験させつつ、挫折を乗り越える経験もさせる（忍耐力、頑張る力が育つ）
- ③ 社会的に望ましい習慣（食事、睡眠、運動、読書など）を子どものうちに身に着けさせる（習慣の力で精神が鍛えられる）
- ④ ダメなものはダメときっぱり伝え、我がままや規則違反は通用しない事を毅然として示す（我慢する力、感情コントロールの力が育つ）

子どもが家庭で安心して過ごし、自分のしたい事に取り組みながらも、食事や睡眠についてはきちんとしつけ、ルール違反や言葉遣いなど「いけないことはいけない」と、親が毅然とした態度でいる事が、EQ を高く成長させるのだと思いました。

正しい座り方、できていますか。

最近は、椅子に長時間座るのがつらくて、「授業に出たくない」という子もいるらしいですね。つらい、とまではいかななくても、姿勢が悪いと、呼吸が浅くなり、血流も悪くなり、頭がボーっとして勉強に身が入りません。家でも、食事の時やテレビを見ている時、正しい座り方ができているか、時々見てあげるといいですね。

正しい椅子の座り方のポイント

- ① 椅子に深く座る
- ② 足は軽く開き、足の裏とおしりの3点を意識して座る
- ③ 足首も、膝も、太ももと上半身の間も、約90度に
- ④ 骨盤が前後左右に傾いてない事を意識する（後ろに倒れている事が多い。尾骨の下にたたんだタオルを敷くと、骨盤が楽に立つ）
- ⑤ どんなに、正しい姿勢でも、時々立ち上がって休憩を

正しく座れば、交感神経が優位になり、集中できるので、学習効果も高まります。中学生になる前に、「正しく楽な座り方」を身に付けておくと受験の時も、役に立ちますよ。



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