

～中学生保護者版～

こんにちは。地域学校協働活動推進員（家庭教育支援員）の清田智子です。職名は変わりましたが、職務内容は昨年度と同じで、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしたり、教育相談を受けたり、講座を開催したりしています。どうぞよろしくお願ひいたします。この通信を家庭教育の参考にしていただければうれしいです。



**～子どもを不幸にする一番確実な方法は、  
いつでも、何でも、手に入れられるようにしてやる事である～**

上記の言葉は、哲学者で教育論者のルソーの言葉です。ずいぶん昔の人で、彼の時代は、子どもに何でも与えられる親はまれだったと思いますが、そんな時代でも「子どもの要求を簡単に聞き入れると子どもが不幸になる」と、警告しているのです。現代の日本は、物や食べ物、情報が簡単に手に入ります。便利な反面、子どもの教育には望ましくない環境と言えますね。

しかし、だからといって、物のない時代には戻れません。大切なのは、簡単に何でも手に入る環境は子どもにとって良くないと、大人が自覚する事ではないでしょうか。自覚すれば、できる事はいろいろあります。「子どもが欲しいと言う物を、すぐ買ってやったりしない。誕生日まで待たせたり、自分のお小遣いを貯めて買ったりさせる。食事も、子どもの希望ばかり聞かず、栄養のバランスを考えて作る。カップ麺やお菓子、ジュースなどを自由に飲んだり食べたりさせない。テレビやゲームは使用時間を約束させる」など、工夫すればがまんしたり、待たせたりする環境は作れます。

子どもを不幸にしたい親はいません。でも今は、「自由にさせていたら、不幸になりかねない時代」だという事を知って、賢い子育てをしてほしいと思います。

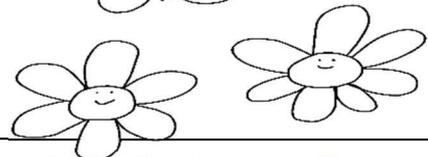


**子どものお友達と話しましょう**

中学生になると、親にはいろいろ話さなくなり、心配ですね。そんな時頼りになるのが、お友達です。日頃から子どもさんと仲良しの子には積極的に声をかけて、コミュニケーションをとっておきましょう。意外と喜んで話してくれますし、子どもさんが話してくれない情報が手に入るかもしれません。

そして、そのお友達の保護者とも日頃から、話をしておきましょう。お互いに情報交換しておけば、トラブルが起きた時も、良い対応ができるものです。子どものトラブルは、仲の良い友達同士ほどこりやすいものですから。

私も、菓子折を持ってあやまりに行った事が何回か、ありますよ（笑）トラブルはあるものです。



**教育相談をお受けします。**

子育てで悩んでいませんか？  
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

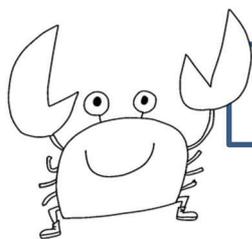
地域学校協働活動推進員

（家庭教育支援員）

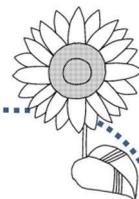
清田智子

生涯学習課

25-7232



～中学生の保護者の皆様へ～



## 子どもと話していますか？

アメリカなどでは、子どもが思春期になった頃、母親が仕事をやめる人もいます。「一番大切な時期と一緒にいて話を聞いてあげたい」と思うそうです。日本では、乳幼児期に「一緒にいてあげたい」と思う人の方が多いようです。どちらがいいという事ではありませんが、思春期もとても大切な時期だという事に、まちがいはないようです。

「大切な時期だから話をきいてあげたい」と思っても、「子どもの方が話してくれなくなった」と言って悩む方も多いようです。そんな時は、子どもが興味をもっている物、スポーツや好きな音楽、マンガやアニメ、食べ物やファッションなどに親も関心を持って、話題にするといいですよ。自分は興味があっても、それらの情報を集めておいて話題についていくと、見直されたりします。

以前、うちの子は、ある先生に絶対的な信頼を寄せていました。うちの子は「あの先生とは気が合う」と言っていたのですが、先生は「子どもたちが好きと言った映画や音楽、マンガなどは、ざっとでも見たり聞いたりして、話題についていけるようにしている」と言われていました。

話せる関係にしておくためにも、子どもの好きな物を知り、話題作りの努力をする事も、大切ななと思います。



## 保護者の皆さまにお勧めの本

「2時間の学習効果が消える！

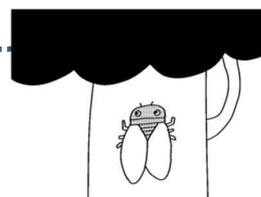
やってはいけない脳の習慣」(青春新書)

横田晋務 著 (青春出版社)

この本では、小5から中3までの生徒を対象に、7年間(延べ7万人)調査された結果や、5歳から18歳までの約230名の追跡調査を行い、脳の画像を撮り、ゲームプレイ時間と認知機能の関係を調べられています。

この中には、「携帯電話のラインを使用した子どもの成績の下がり方が激しい」とか「テレビやゲームで長時間遊んだ後は、30分から1時間は前頭前野が十分に働かない」とか「長時間ゲームを行う子は言葉に関する能力が低い。記憶ややる気などを司る脳の細胞密度が低く、発達が阻害されている」など、衝撃的な内容が書いてありました。

でも、私たちは、スマホのない時代には戻れません。ならば、上手につきあう方法を、親子で学び、ゲームやスマホの利用をコントロールするすべを身につけましょう。幸い、1時間未満の使用であれば成績は下がらない(ラインは少しの使用でも集中力が落ち、成績は下がる)そうですので、子どもと話し合って我が家のルールを決めるといいですね。

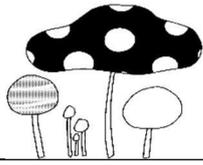


家庭教育支援員

清田智子

生涯学習課

25-7232



～中学生の保護者の皆様へ～

## 体調管理も実力のうち

中学生の保護者の皆様が一番気になるのは、受験の事ではないでしょうか。成績も気になる所ですが、本番に向け体調を整える事もとても大切です。受験の頃は風邪や、ノロウィルス、感染性胃腸炎などが流行る季節です。がんばって勉強したのに、体調不良で実力がだせなかったら、本当につらいと思いますが、そうなたらなくさめようがありません。

そこで、私は、自分の子に「体調管理も実力のうち」と、時々話していました。「自分の健康管理は自分でする事」「風邪は不可抗力の時もあるけど、偏食や食べ過ぎ、飲み過ぎ、睡眠不足で、実力が出せなかったら、それは、自分の責任」と。

もちろん、親として「栄養バランスの良い食事を準備する」「夜は早く寝るように促す」くらいは、やっていますが、もう親のできる事なんて、それくらいしかなかったように思います。

中学生は、後何年かで社会に出て行きます。そんな時、自分の健康管理がきちんとできるようになっていると、親も安心ですよ。受験は良い機会です。まずは、定期テストを本番と思って、実力をだせるよう規則正しい生活をしたり、体や脳に良い物を意識して食べるようにしたりすると思います。

アスリートは、本番に向けて何ヶ月も前から準備をします。当日、自分が最高の状態になるように、食事や睡眠にも気を配ります。中学生も、高校受験の日に最高の体調で臨めるよう、今から準備をしておくといいですね。

もちろん、「体調管理は自分自身で」と子どもには言いながらも、体調不良になったら一緒に原因を考えたり、次からどうすれば良いかアドバイスをしたり、といった事は、まだまだ必要です。18歳くらいまでに少しずつ、体調のコントロールが、自分でできるようになるといいですね。

## 読み聞かせ、しませんか？

読み聞かせは、中学生にもお勧めです。大人でさえ、自分で読むより読んでもらったほうが、感情移入できます。子どもと一緒に楽しみましょう。

## 大人が読んでもおもしろい子ども向けの本

「ギヴァー 記憶を注ぐ者」ロイス・ローリー（新評論）争いや不便のない近未来社会だが、

「百枚のドレス」エレナー・エステイス（岩波書店）貧しい移民の少女が「戸棚の中に百枚のドレスがはいっている」と言ったその日から、

「ライオンと歩いた少年」エリック・キャンベル（徳間書店）少年の乗った飛行機がサバンナに墜落。少年はライオンに襲われそうになったが、

「SALT世界を動かした塩の物語」マーク・カーランスキー（BL出版）「塩の世界史」を絵本にした物。塩の貴重さが、改めてわかる本。

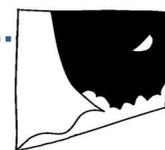
「算法少女」遠藤寛子（筑摩書房）実在の和算書『算法少女』が原案の歴史小説。

「ニングルの森」倉本聰（集英社）北海道の小さな先住民。「人間はかわいそう」とつぶやく理由は、

「旅をする本」星野道夫（文藝春秋）アラスカの大自然や動物たち、そして、先住民。急逝した写真家、星野道夫氏によるエッセイ。

「うつくしい絵」かこさとし（偕成社）

『モナリザの微笑み』ダ・ヴィンチ『ひまわり』ゴッホ『富岳三十六景』北斎など、絵画の入門書。絵だけではなく、作家の事にも触れてある。



家庭教育支援員

清田智子

生涯学習課

25-7232



～中学生の保護者の皆様へ～

### 勝負は皿の上で決まる！

医学博士で管理栄養士の本多京子先生は、「ドイツのスポーツ界では、『勝負は皿の上で決まる！』とされている」と話されました。水分、栄養バランス、食事の時間など、ベストな食事をどれだけ取れたかで、勝敗が決まってしまうほど、食事の影響は大きいそうです。

また、「アメリカのプロ野球界では、ファーストフード、ピザ、ジュースが禁止の所もある」と言われました。メジャーリーグで活躍している選手は、専属のシェフや栄養士を雇っている人もいますし、チームのクラブハウスでは、栄養を考えた食事を選手に出す所もあります。一流の所ほど、食事には気を使っているようです。

「日本は、食事に対する意識が低い」とも言われました。箱根駅伝で、優勝候補だった大学が全然振るわなかった時、本多先生は監督に、前日の食事の内容を聞いたそうです。すると監督から「刺身の差し入れがあったので、それをみんなに食べさせた」と聞き、「とても残念だった」そうです。先生は「前日も当日も生ものは絶対ダメ。生卵もダメ。」と言われました。また「試合や試験の前に、日ごろ食べないような物を食べないように。消化の悪い物も前日や当日は、良くない。肉を食べるなら、鶏肉がいい。」とも言われました。

それから「甘い物がエネルギーになるからと、直前にアメやチョコレートなどを食べる人がいるけれど、血糖値が急に上がってハイになり、途中でエネルギーが切れ、ダウンする。食べるならバナナなどを1時間前までに」という事でした。

食べ物の影響は、思ったより大きいようです。賢く食べて、子ども達が試験や試合で良い結果を出せるようにと、願っています。

### 睡眠も大事ですね

クイズ番組の「東大王」に出演している現役東大生の水上 颯(みずかみ そう)さんは、その著書の中で「もっと睡眠の優先順位をあげよう」と書かれています。

水上さんは、出かける2時間前には起きるので、逆算して寝る時間も決めているそうです。でもついつい寝るのが遅くなる時もあるそうですが、「睡眠不足では、クイズの成績があきらかに下がる」そうですよ。なので、大事な日の前日は「必要な睡眠時間+1時間ぐらいの余裕を持って寝る準備にはいる」という事でした。

日本は、大人も子どもも睡眠不足の人が多いようですが、「うちの子睡眠不足かも」と思う人は、まずは「30分早めに寝る」よう声かけをしてみてください。

水上さんは、中学生と10歳くらいしか変わりませんので、彼の本を読ませてもいいかもしれません。本は「何か一つでも得る所があれば、いい」くらいの気持ちで気楽に読むよう勧めてみてください。

### 【参考図書】

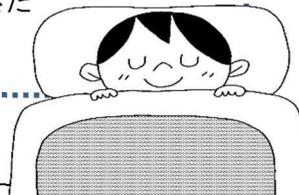
東大No.1 頭脳が教える

「頭を鍛える5つの習慣」

「天才」という言葉は好きじゃない

「習慣」で僕はここまで来た

著者 水上 颯



家庭教育支援員

清田 智子

生涯学習課

25-7232

