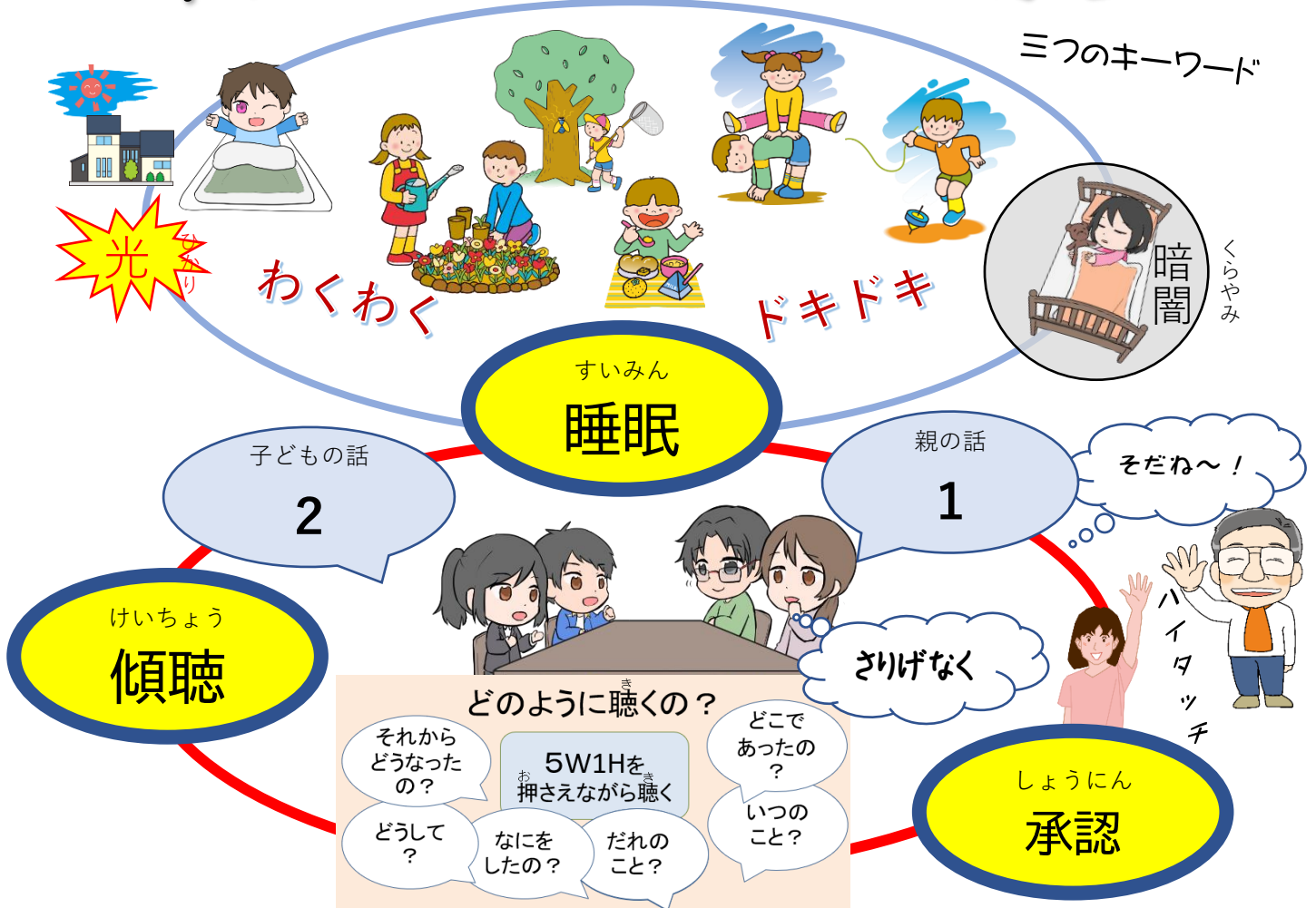


イキイキとした“こども”が育つ



子どもの成長にとって、睡眠をはじめとした毎日の生活リズムを整えることが大切です。十分な睡眠をとって目覚め、太陽の光を浴び体内時計のリセット、そして身体の動かすエネルギー補給の朝食をはじめとした三度の食事、排便、運動（わくわくドキドキ）などが大切です。小学生の子どもの時期は、一番成長する時期でもあり、一生の基盤を作るこの時期に、良い生活リズムを整え、良い習慣となるようにすることが、電子メディアとの付き合い方の一番の良い方法です。

そして、子どもにとって一番のよりどころは家庭です。よりどころの元になるのが、親など家族がどれだけ子どもの話を聞く「傾聴」が重要です。

さらに、子どもを認める「承認」です。子どもの話を聞くと、すぐダメとか言わずに、まずは「そだねえ」と子どもの意見を受け入れることです。また、親の行動として、ハグやハイタッチ、握手などもとても良い承認の行動になります。

そして、新型コロナ禍の中、子どもも大人も「わくわくドキドキ」が少ない日常生活、「睡眠」「傾聴」「承認」の三つのキーワードで、より良い毎日をお送れるよう努めてください。

- 睡眠時間を中心とした生活リズムを整えよう・・・2ページ
- 子どもの話を承認しながら聴きましょう・・・2ページ
- ルール（やくそく・宣言）づくりは親子関係づくり・・・3ページ
- 保護者も楽しみ・のんびり・輝きながら・・・4ページ



大切な小中学生の睡眠 成長期の大切な時期の小中学生の睡眠について考えてみましょう。

「なんか、しんどい」「やる気が出ない」「いつもイライラする」など感じる人は、夜の睡眠が影響を与えていることがわかってきました。休みがちだった子やイライラしていた子が、睡眠を改善したら、学校に登校でき、授業に集中し、穏やかに友だちと話せるようになりました。睡眠は、脳の疲れを回復させ、気分を良くし、学習能力をアップさせます。また、身体の成長を促します。

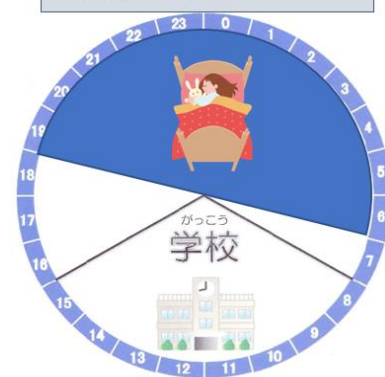
子どもに大切な「睡眠時間帯」

睡眠の時間帯＝夜7時（19時）～朝7時。子どもが、朝、朝食を取り、排便し、学校に行くために、遅くとも7時までに起きる必要があります。

逆算すると、遅くとも小学1年生で夜9時（21時）、中学3年生で夜11時（23時）には寝る必要があります。前後する場合を考慮し、夜7時（19時）～朝7時の時間帯で睡眠をとらせてください。睡眠時間の目安は、子どもの発達状況により睡眠時間が多く必要な子もいます。目覚ましや親の声など無くても、自分から起きれることが、睡眠時間が足りてる状態です。

アメリカの睡眠医学会（AASM）によると6～12歳で9～12時間と、もっと長い時間が提唱されています。

睡眠時間帯19～7時



小学生の就寝と睡眠時間

1年生	9時に寝る	10時間睡眠
2年生～5年生	9時に寝る	9～10時間睡眠
6年生	9～10時の間に寝る	9時間以上の睡眠

中学生の就寝と睡眠時間

1年生	10時に寝る	9時間睡眠
2年生	10時までに寝る	8時間以上の睡眠
3年生	10時までに寝る	8時間以上の睡眠

以上参照：「みんなく」ハンドブック 三池輝久監修/木田哲生編著
「みんなく」地域づくり推進委員会

子どもの話を承認しながら聴きましょう

「話を聞く」といった家族のコミュニケーションが多いと、子どもの心が安定し、子どもの自主的な学習習慣等が形成され、それによって高い学力を得られるという因果関係がわかったそうです。※1

時間がないときは、10分でもいいでしょう。時間がないことを断って聴きましょう。親が聴けないときは、祖父母や近所の親しい大人でもいいです。

聴くときは『2対1の原則』で話をしましょう。それは、子どもに「2」話をさせて、親が「1」話しましょう。※2

特に、「5W1Hひとつずつ質問して、子どもから話を引き出せば、2対1の原則はできる。」そうです。

5W1Hの質問とは、「どこであったの？」



「いつのこと？」「だれのこと？」

「なにをしたの？」「どうして？」

「それからどうなったの？」

の内容です。

ただし、厳しく問いただすのではなく、さりげなく聞き出すことが大切です。その結果、5W1Hをしっかり押さえて話すことが大事だとわかった子どもは、本や教科書を読む時もそれを意識して読めるようになるそうです。読解力がつき、物事を筋立てて考えるようになり、人の話もしっかり聞けるようになり、学力が向上するそうです。

※1 「仙台市に住む合計7万人の小中高生を2010年から7年にわたって追跡調査＝『学習意欲の科学研究に関するプロジェクト』」や「『東大生179人の小学生時代 『普通の子』が成績急上昇の秘密』で東京大学に通う学生にアンケート」の東北大学の川島隆大教授解析結果（『プレジデントFamily2017秋号』）※2 東京大学合格者数1位を誇る開成学園の柳沢幸雄校長インタビュー（『プレジデントFamily2018秋号』）

ルールづくりの話し合いのポイント

☑ まずは、子どもの話を聴きましょう

スマートフォン等は、何のために必要なのか、どの様に使うのか、しっかり子どもの話を聴きましょう。

☑ 守れるルールを考えましょう

24時間をどの様に使うのか？
必要な睡眠時間・勉強時間等の確保。
「ダメ」より「〇〇できる！」や「〇〇し放題」が、
守りやすいルールの言葉。



ルール作りは保護者の責任です。
最初は厳しく。成長とともに、
話し合い変更しましょう。

18歳でゴール



☑ 親の気持ちを伝えましょう

「生活リズムの乱れ、思わぬトラブル、個人情報回収困難、相手の本当の姿、課金や売買・・・」など心配していることを伝えましょう。

☑ 作ったルールは貼りだそう

話し合って作ったルールは、家族が見える場所に貼りだしましょう。親や他の家族のルールもつくろう。成長に合わせルールを見直しましょう。

ルールづくりの検討ポイント

時間 「1日にゲームやネットをしてもよいのは何分？」「0分」「30分」「1時間」「1時間30分」「2時間以上」など。「してもよい（してはいけない）時間帯は？」と問いかけ「夜8時まで」「夜9時まで」など。

時間については、24時間の中で大切な「睡眠」「食事」「学習」時間を確保したうえで、平日（仕事のある日）と休みの日をわけて考える。

小中学生に必要な睡眠時間は、2ページを参照。
学習時間は、学校等の指導内容の時間。

場面（場所） 「宿題が終わっていないとき」「食事をする時」「家族とでかける時」「自分の家で友だちと遊ぶ時」「家の外で使う時」など、使うか使わないか。

ネット上（名前、顔、声、繋がり）

ネット上に本人や家族の名前、住所、学校、職場などや友達のことなどは書き込まない。個人情報、声や風景写真までも含まれます。最近は、写真や動画の精度が高くなり、位置情報だけでなく映り込んだ様々な情報で、個人や一緒に写っている人、撮影場所などがわかってしまいます。街中（コンビニ・車載カメラなど）にカメラがあり、皆さんのなどの行動が写り込んでいます。歩き方などで個人が特定されます。ネット以外でも、外での行動についても話し合ってみましょう。



ルールが守れなかったら

「ルール（やくそく・宣言）が守れなかったとき」について決めてください。「1日ゲームをしない」「1週間ゲームをしない」「スマホ・携帯電話（ゲーム機）を解約する」など。

「〇〇・・・しない」の期間は、生活習慣や学習習慣などを振り返り家族で話し合い、ルールの見直しなどの期間にしてください。

友達の間でのルールやマナー

友達にメールやメッセージのやり取りを強要しない。スマホなど持っていない友達とのルール。インターネットを使わない友達を仲間はずれにしない。自分以外の人などが写っている写真の扱い。メールやメッセージを送信できる時間など。

その他

困ったときはすぐに相談する。
フィルタリングや保護者管理機能を使う。
パスワードは保護者が管理する。
お金がかかる場合は事前に相談する。
知らない人のメールに返信しない。

保護者のポイント

「知らない人」って？

具体的にはっきりしておく。

「友だち」って？

いつも、どんな友達かをチェック・・・
ネット上の「友だち」に注意して見守りを。



A I ・ I C T 時代の子育てのポイント

人類初めての子育て

保護者のみなさまは、これまでの人類史上初めての子育てをしています。

インターネットが発達し、スマホが各家庭に普及し、空気や水と同じように、当たり前にある中での子育てです。



保護者の親や子育ての専門家に聞いても、具体的に適切なアドバイスももらえない時代に子育てをしています。

教育の情報化がやってきました

学校でも、子どもたちに一人1台のタブレット等が与えられ教育が始まります。学校内でなく、家庭まで持ち帰ることになっています。

新しい学び方「アクティブラーニング」

新しい学習指導要領は、プログラミング教育の導入と「アクティブラーニング」です。

「アクティブラーニング」は、「主体的・対話的で深い学び」と表され、まず子ども自身が学びたいことを見つけ出し、それをグループで話し合いなどして互いに学びます。そして、互いの知識を関連付けたり、情報を精査して新しい考えを作ったり、課題を見だし解決策を考えたり、想いや考えを創造したりする「深い学び」を実現するものです。

簡単に言うと、これまでは、「正解」を先生から教えてもらっていたのが、「自ら学び、互いに学び、継続して学ぶ」方法にかわるのです。それらの学びの際に、I C Tを活用するようになります。

コミュニケーションが重要

アクティブラーニングにしても、対話的な学びが重要視されます。対話の相手は、先生や友達だけでなく、地域の人などを通じて先哲の考えを学びます。そこには、人とのコミュニケーションが必要です。

家庭での親子のコミュニケーションはもちろん、周りの大人とのコミュニケーションが子どもの学びに影響をしてきます。

自然体験なども重要

アクティブラーニングにしてもプログラミングにしても、子どもの自然体験など五感で感じたものが重要になります。

子どもたちはI C T機器をすぐに習得できます。いまのうちに、しっかり自然や人とのふれ合い、多くの人とのコミュニケーションが大切になるということです。



あわてないで！保護者も楽しみ・のんびり・輝きながら・良い加減で

人類初めての子育て、誰もよくわからないことばかり。でも、あわてないで！保護者も新しいことに親子で楽しみにしながら、プレゼントをもらうような気持ちで「わくわくドキドキ」しながら臨みましょう。保護者自身が、自分の楽しみや趣味や仕事で輝くことが子どもにとって一番のプレゼントです。その姿を見て子どもも育ちます。良い加減で親子でいっしょに育ってください。

保護者やお子様困ったときの相談窓口等

- ▷ 子育ての相談はスクールカウンセラーに（各学校に申込み）
- ▷ お金のトラブル 消費者庁 消費者ホットライン ☎ 1 8 8
- ▷ インターネットのトラブル 管轄する警察本部等の総合窓口 ☎ #9 1 1 0
- ▷ トラブルの事例と対策は、総務省「インターネットトラブル事例集」
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html
- ▷ フィルタリングや保護者管理機能（安心ネットづくり促進協議会サイト）
https://www.good-net.jp/sp/2012_300-1439_454

