



子育てにおけるスマホと生活習慣など

過日東北大学加齢医学研究所所長で脳科学の知識を広く社会に啓蒙・普及している川島隆太先生のお話を聞く機会がありました。先生が仙台市の中学生を対象にいろいろと調査した結果です。

家で勉強	スマホ	数学の平均点
しない	しない	63
する(1時間程度)	しない	73
しない	する(3時間程度)	54
する(2時間程度)	する(3時間程度)	61

勉強中に次のことをする中学生

音楽を聞く(66%)
ゲームをする(30%)
動画を見る(40%)

平均点
以下

LINE等を3時間以上する人は、睡眠が十分でも平均点に届かない！ラインをしていなくとも着信音が鳴ると集中が途切れ、学習や作業の効率が悪くなる。ただし1時間未満なら影響はないということでした。

睡眠の重要性

夜更かし⇒学力・体力の低下。睡眠時間が多いほど記憶をつかさどる海馬が元気に活動

3つの重要性

読書の重要性

読書30分+勉強30分⇒平均点以上
読書1時間⇒平均点以上

朝食の重要性

朝食⇒おかずが多いほど良い脳となる

＜参考図書＞川島隆太先生の本です
「スマホが学力を破壊する」
「元気な脳が君たちの未来をひらく」
「読書がたくましい脳をつくる」

入学、進学を機に子どもにスマホを持たせる場合は、家庭内のルールを話し合い上手に活用できるようにしてください。

～今年度の家庭教育学級を振り返って～
家庭教育学級アンケートより
どんな内容を考えていますか？

- ◇親子で参加・取り組めるもの（親子の素敵な時間が持てますね）
- ◇親同士の交流や親睦を図れるもの（ネットワークが広がり、お互い気軽に話すことができるようになりますね）
- ◇親としての知識を得られるもの（親の学ぶ姿は子どもへの刺激）
- ◇子育てに関するもの（そうなんだ、なるほど、うんうん、知ることです子育てが楽しくなります）
- ◇継続的に実施しているもの（大事なことは続けましょう）

学習意欲を向上させるためにまず肝心なのは、基本的な生活習慣でした。特に朝食の習慣です。家族で一緒に朝食を食べることが学習意欲を向上させ、学力も向上します。次いで大切なのは、話をきちんと聞いてくれる家族がいる子ども達の学習意欲が高いことが分かりました。「スマホが学力を破壊する」より

山武市立豊岡小学校 教頭 中村 幸子

仕事上、学校で保護者の方に子育ての相談を受けることがあります。そんな時、ちよつとだけ子育ての経験者としてお話を聞き、一緒に考えるようにしています。相談を受ける立場の私も、自分の子育てを振り返ってみると、思い悩みながらの日々の連続でした。そんな私でも保護者の方には言えることは、子育ては一人でするものではなく、自分と子どもとの周囲の人たちの協力を得てするものだということです。

我が家には、三人の息子がいます。現在は三人とも成人して就職し、それぞれが一人暮らしをしています。「男の子が三人 大変だったでしょう？」とよく言われます。我が家は共働き家庭なので、私は仕事をしながらの子育てでした。新米ママの時、育児書と子どもの様子を比べては、一喜一憂する日々を過ごしていました。三人の子を育てた今は、本に書いてあるとおりにはないということですが、その時は、初めての子育てに、どうしていいかわからず、無我夢中だったのです。私に余裕がなく、いらいらびりびりしていると、夫や母が代わりに子どもを抱いてあやしてくれました。

育児が終わり、職場復帰したのは、どの子の時も一歳の誕生日を迎える前の四月からでした。復帰してからは、保育園の送りやお風呂は夫に、保育園の迎えや夕飯作りは義母にやってもらいました。



私は、洗濯と寝る前の絵本の読み聞かせを毎日続けました。たまに息子たちが、小さいころに読んであげたお気に入りの絵本のことをなつかしそうに話すことがあります。そんなちよつとしたことでも母親としてうれしい気持ちになります。

子どもたちが中学・高校に進み、部活動に入ると、毎日出る大量の洗濯物と格闘し、お弁当づくりに励みました。毎日のことで大変でしたが、いろいろな試合会場に応援に行き、大きな声で応援していると、大変だという気持ちも吹き飛びました。子どもたちには、たくさん楽しませてもらったと思っています。

息子たちは、口をそろえて「うちは、おふくろの味というより、おばあちゃんの味だね。」と言います。母親としてどうなのかと思うことはありますが、自分一人で不安な気持ちを抱えたまま頑張るより、周囲のみんなに助けてもらいながら子どもたちを育てられたことは、私にとっても子どもたちにとっても幸せなことだったと思っています。

仕事をしながらの子育てを振り返ってみると、忙しさに追われて、自分自身に余裕がなく、決して立派なものではなかったと思います。しかし、自分が至らない分、周囲の人たちに頼り、助けてもらったおかげで、子どもたちとの日々を、なつかしく幸せな気持ちで思い出すことができるのです。本当に心から感謝しています。

皆さんも、目の前のお子さんとの毎日を大切に、周囲の方々と一緒に、子育てを楽しんでください。

