

学ぶ意欲を高める生活習慣のポイント

「早ね早おき朝ごはん」などの規則正しい生活をする。子どもの学ぶ意欲がぐんと高まります。
大い生活習慣の基礎づくりは、幼少期の過ごし方が決め手。富山大学の神川康子教授に、ポイントを解説していただきました。

ポイント1 ダイニングのテーブルを コミュニケーションの拠点に

宿題も読み聞かせも、ちよとした遊びも、ダイニングのテーブルなどで一緒にして、日頃のコミュニケーションを図りましょう。親子のふれあい会話がある、あいさつやお手伝い、時間の管理なども、子どもは自然にできるようになります。



ふれあいたっぷり線経由
ほめる・励ます・親子で会話

ポイント2 あいさつ・お手伝いは積極的に

相手から返礼のあいさつをされたり、お手伝いの礼を言われたりすると、うれしい気持ちになり、続けようと思えます。親みずから声をかけるよう心がけましょう。



富山市立南部中学校区 小・中・地域連携であいさつ運動

この運動は、各学期に度、南部中学校の生徒と同校区の小学校（富山市立西田地方小学校、中央小学校、光陽小学校）の児童が共同で行うもので、自治会やPTA等の役員、教員も参加します。地域の方々からは子どもの元気な声を聞くことができ、こちらも元気になる」と評判で、今年も児童・生徒に標語を募集し、のぼり旗にすることにしました。



西田地方小学校の校門付近で行われ た朝のあいさつ運動

学ぶ力の基礎をつくろう



親子のふれあいや安定した生活リズムが、子どもの学ぶ力の育成に大きな役割を果たします。逆に、生活習慣が崩れていると、学習効果はなかなか上がり、いいと言われています。子どもは、はじめから自分で学習する力を身につけているわけではなく、まず「よくできたね」「がんばったね」と言葉をかけることで、家庭での学習意欲を生み出し、自信につながるのです。

勉強こつこつ本線 家庭学習を継続

ポイント5 学びは一緒に、 楽しんで、 習慣づけを

幼児期には、例えば「この積み木、お母さんにひとつちょうだい。お父さんにふたつあげて」と一緒に遊んで、数について親しめるようにしましょう。また本に親しむために、絵本の読み聞かせを一緒に楽しみましょう。



「花」という漢字が、読めるようになったの、すごいねー！



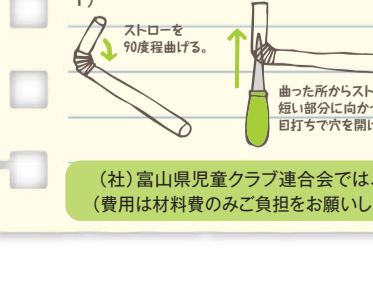
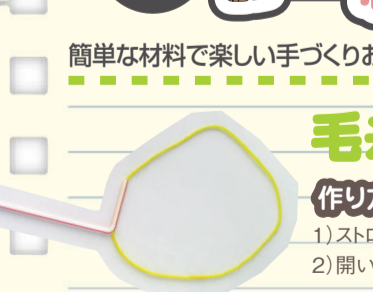
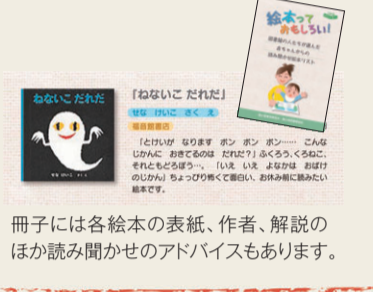
小学校低学年の場合は、「国語で習っているところ、読んでみませんか？」など、ふれあいまわし。毎日5、10分続けること、大きな力になります。

今年「国民読書年」 本に親しみ、本と 仲良くしましょう！



「国民読書年」とは、学校での朝の読書運動、読み聞かせをはじめとする地域での読書を推進する活動が広がり、読書に対する国民の意識が年々高まっています。こうした気運をより高くしようと、2008年6月、国会の決議で「2010年を国民読書年」とすることを定めました。

「国民読書年」にちなんで富山県では…



読み聞かせや読書を盛り上げるための各種の事業を、ボランティアの皆さんの協力も得ながら取り組んでいます。

本年度、県ではゼロ歳児から小学校低学年向けの、読み聞かせに適した絵本100冊の絵本リスト「絵本ついでおもしろい」を作成し、乳幼児健診（3、4カ月児、3歳児）の際に、受診した親子に配布しています。

魚津市では、読み聞かせボランティア「ペピーブックの会」の皆さんの協力を得て、健診時に読み聞かせを行っています。

9月12日（日）、親子読書会を開催しました。フタエバルでは、詩人であり、児童作家でもある工藤直子さんに「子どものころの詩のこと」と題して講演いただきました。また、親子で紙芝居づくり体験や人形劇と絵本の読み聞かせを楽しむコーナーも設けられました。親子で紙芝居を作った家族4人、紙芝居づくりに参加した矢郷陽士さん

「おすすめしたい本」と「やま100冊の本」の発行と配布
県では、富山県ゆかりの文学作品や富山県を舞台にした物語などから、小中学生高校生向けに100冊を選んだブックリストを作成し、小中学生、高校生及び教員に配布しました。また、県では、11月を「読書の月」とし、読書月間として、ぜひお子さんと一緒に、ふるさと富山にゆかりのある本（絵本）をお読みください。

「おすすめしたい本」と「やま100冊の本」の発行と配布
県では、富山県ゆかりの文学作品や富山県を舞台にした物語などから、小中学生高校生向けに100冊を選んだブックリストを作成し、小中学生、高校生及び教員に配布しました。また、県では、11月を「読書の月」とし、読書月間として、ぜひお子さんと一緒に、ふるさと富山にゆかりのある本（絵本）をお読みください。

「おすすめしたい本」と「やま100冊の本」の発行と配布
県では、富山県ゆかりの文学作品や富山県を舞台にした物語などから、小中学生高校生向けに100冊を選んだブックリストを作成し、小中学生、高校生及び教員に配布しました。また、県では、11月を「読書の月」とし、読書月間として、ぜひお子さんと一緒に、ふるさと富山にゆかりのある本（絵本）をお読みください。

ポイント3 一日の計は 就寝時刻にあり

規則正しい生活を心がけると、計画性を持つようになり、生活にメリハリがついてきます。そのポイントは、一日を就寝時刻から計画し、睡眠時間が十分にたれるようにすることです。就寝時刻が決まると、それまで何をやるかはつきりします。幼少期では、夜9時頃までの就寝、朝7時頃の起床を心がけましょう。



ポイント4 テレビやゲームは 家族でルールづくり

「見るな」「するな」と全否定すると、かえってストレスに。各家庭で時間などルールを決めておきましょう。テレビやゲームをする場合は、画面（光）の刺激により、寝つきが悪くなる場合があります。就寝1時間ほど前までに終わらせましょう。



富山市立戸出中学校区 「わが家のルール」を決め習慣化

戸出東部小学校では、「早ね早おき朝ごはん」「親子読書」「お手伝い」の中からひとつを選んで、「わが家のルール」にしています。そして月に一度（5日間）、家族みんなでそのルールに取り組みで習慣化を図っています。



山田小夏さん（2年生）が決めたルールは「お手伝い」。今日はお母さんと一緒にカレーづくり。

高多悠加さん（6年生）は、「親子読書」を選びました。ただ今読書が好きなになり、週に3〜5冊は読むまでになりました。

アドバイスを送りたい方 富山大学 人間発達科学部教授 神川 康子 先生

幼少期の子をもつ皆さんには、夕方から夜の過ごし方は子どもに合わせていただくことをお勧めします。父母が協力し、祖父母の手も借りて、気づいた時から取り組みましょう。子育てに、手後はありません。

上に、生活習慣をよくし、学ぶ力をのほすポイントをまとめました。そこで最も重要な力になるのは、就寝時刻を決めることです。未就学児、低学年の子どもの場合は、夜9時頃までには寝るようにつらいたいていして、就寝時刻を決めると、寝るまでにはしなければいけないことが明確になり、テレビやゲームをだらだら続けることがありません。そして睡眠をしっかりとると、成長ホルモンが十分に分泌されて、日中、脳も活性化して学習効率が上がります。

逆にテレビやゲームで夜更かしすると、私たちの体には体内時計の役割をする器官（視交叉上核）があり、そこがテレビやゲームの、画面の光の刺激を3時間ほど受けて、夜11時頃（あるいはもっと遅く）に寝ると、脳は十分に休まらず眠りも浅く、睡眠不足になります。これが慢性化すると生活が乱れ、日中、脳（前頭葉）の働きが悪くなり学力低下につながります。また脳の働きが活性化しませんが、良し悪しの判断や自分をコントロールすることができにくくなります。その極端な例が、いわゆる「きれる」状態です。

早めに寝て、睡眠を十分にとると、生活リズムが出てきます。そして遊び半分で始めた学習も、いつか学習習慣となるのです。また自己管理ができるようになるのは、小学校高学年〜中学生からです。それまでは、笑顔で子どもを見守りながらダイニングテーブルなどで宿題をさせたり、絵本を楽しんだりするのもよいです。

就寝時刻と生活習慣の関係

就寝時刻	脳の状態
早い (9時前、9時台)	● 整理している ● 家の手伝い ● 学校が楽しい など
遅い (10時以降)	● TVの音量等で注意される ● きちんとした服装をしていない など

朝ごはんを食べる
偏食をしない
TVやゲームの時間 1時間以下
歯磨きをしている
TVやゲームの時間 3時間以上
あくびができる
イライラする

脳は活性化
就寝時刻
脳は低下

神川先生も執筆している
この本をプレゼント！
締め切りは 1月15日
基礎講座 睡眠改善学 (ゆまに書房)

神川先生の協力により「睡眠改善学」を3名の方にプレゼントします。お名前、住所、電話番号を明記し、ハガキで左記にご応募ください。応募の感想も、お書きいただければ幸いです。

〒930-8501 富山県教育委員会生涯学習文化財室
から版戻しとタイムスプレゼント係（住所指定は不要です）

■ 前号のプレゼント当選者
作って遊ぼう 油谷恵子さん、岩松江美さん、山田あけみさん
親子で楽しむ四季の花遊び 佐竹えりさん、山出さつきさん、姫野友貴さん

一緒に遊ぼう！

簡単材料で楽しい手づくりおもちゃが完成。「わあ！すごい」と子どもはニコニコ。

毛糸のシャリー

材料 毛糸（50cm）、曲がるストロー（1本）、目打ち、ボンド

作り方
1) ストローを曲げ、ストローの短い方に向かって目打ちで穴を開ける。
2) 開いた穴からストローの短い部分に毛糸を通して、ボンドで接着し輪にする。

1) ストローを90度曲げる。
2) 曲った部分からストローの短い部分に毛糸を通して、ボンドで接着し輪にする。

（社）富山県児童クラブ連合会では、手づくりおもちゃの指導に伺います。お気軽にお問い合わせください。
（費用は材料費のみ負担をお願いします） TEL:076-439-8555 http://www.fitweb.or.jp/tcca/