

## ルール作りや規則正しい生活習慣



人間の身体は心拍、呼吸、ホルモンの分泌、睡眠・覚醒などのたくさんの生体リズムが組み合わさって毎日元気に活動しています。しかし近年ではスマホやゲーム、動画視聴などに時間を奪われて、子供たちの成長にとって重要な身体遊びや学習、睡眠、食事、家族とのコミュニケーションなどの生活時間が少なくなり、生活リズムが乱れている子供たちが多くなっています。生活習慣は生まれてから育つ環境の影響を大きく受けるので、まずは家庭の中で、そして地域や学校で、親や先生などの大人と一緒に時間などのルールを決めて一緒に守る努力をし、できたら褒めることなどが効果的です。少しずつ脳の神経回路に習慣が組み込まれていけば、成長とともに自然に規則的な生活ができたり、乱れてきたら自分で気付いて修正することもできる本当の頭の良さが獲得できます。小さい時から親子で生活習慣を整えていくことは、生涯健康に暮らしていくための大切なプレゼントであり、人間力や学力が育つ土台ともなります。たとえばゲームやスマホの時間を30分減らして、15分学習時間を増やし、15分早く寝ることから始めてみませんか？きっと家族の笑顔が増えると思います。

(富山大学名誉教授 神川 康子)

### 親子で話そう！ 考えよう！

家庭内の  
コミュニケーションが  
基本です

#### 1 子供とスマホ等の利用について話す

スマホ等を入り口にしてネット利用の現状等について話しましょう。

- 親の利用、子の利用に関する現状
- マナー等について



#### 2 親子で相談しながらルールを作る

子供の考えをよく聞き、保護者の気持ちや考えを伝えましょう。

- お互いに納得したルール作り(時間、場所、上限、その他 等)

• ネットで知り合った人とは絶対会わない。  
• 個人情報に掲載しない。

#### 3 子供の様子を見守る

表情・友達関係などに注意して子供の様子を見ましょう。



#### 4 親子で作ったルールを時々チェックする

ルールが守れなかったり、子供が成長したり、生活習慣が変わったりするタイミングで、ルールの見直しをしましょう。

子供を守るのは  
「親」です。

