



学校が再開されてから1ヶ月が経過しました。子どもたちも「今の生活」に慣れてきて、元気に過ごしています。昇降口でもマスク越しですが「おはよう！」と挨拶をしてあげることが増えてきました。マスクをかけているので、『表情』がわかりづらいですが、少しでも声を出して気持ちを相手に伝えていけると、お互いにいい気持ちで過ごせるでしょう。しかし、慣れすぎて『昔のように』接して友達とも近づいて話をするが増えてきました。学校でも、できるだけ『密』にならないように話をしていますが、ご家庭でもお話しただけるとありがたいです。

一部抜粋

## <家庭教育支援コーナー>

今回も、茨城県教育委員会の家庭教育応援ナビ「すくすく育ていばらきっ子・家庭教育コラム」からです。その中から、「小学校1～3年の子をもつ保護者の皆様へ」ということで“茨城キリスト教大学兼任講師 佐藤加代子 氏”のコラムを載せます

### 毎日の「良い生活習慣」が子どものやる気と自信をつくる

小学校入学後の保護者にとって、我が子が学校できちんと勉強しているだろうか？忘れ物をしていないだろうか？お友だちと仲良くやっているだろうか？等心配事は誰も持つことと思います。保護者だけでなく子ども自身も入学時や学年進級時に同様の不安を感じています。それを解決するのは家庭での毎日の「生活習慣」です。そのことを子どもだけに求めるのではなく「親子でつくる良い習慣」の積み重ねが子どもの自己肯定感を高め、勉強のやる気・自信を育みます。筆者の長年の教職体験や国や民間の教育研究所の調査結果からも良い生活習慣が学習の成果や楽しい小学校生活を支えていることがうかがえます。具体的例は以下に記しますが家庭で継続できるよう約束を共有するといいいでしょう。 ※（ ）内は親の関わり方やポイントを示します。

- あいさつをする。(明るく親から率先して、友だちや仲間づくりにも)
  - 返事は「はい！」と気持ちよく、ていねいな言葉遣いを心がける。(親が手本を)
  - 早寝・早起きに努める。(睡眠は1日8～9時間、親は30分早めに起床)
  - 朝ご飯をしっかり食べる。(特にみそ汁で野菜を摂取、食事のあいさつも大切に)
  - 「朝の排便」と「帰宅後のうがい・手洗い」「夜の入浴」「歯磨き」で健康・清潔の習慣を付ける。(排便しないと授業に集中できない。病気の予防。入浴は親子で)
  - 翌日の準備は自分です。(忘れ物をしなくなる。親は毎日連絡帳等でチェック)
  - 身だしなみは、自分で整える。(顔を洗う。髪をとかす。清潔な身なり)
  - 持ち物には名前を書く。(物を大切にし、落としたり物をして戻ってくる)
  - 国語の教科書は声に出して読む(音読)。(親も楽しみ・感動。一言感想を)
  - 算数は復習中心でノートを活用する。(宿題等、親もノートを見て、解き方を共有)
  - 小学校までは親子で読み聞かせを楽しむ。(特に低学年は大切、読書への意欲付け)
  - 家の手伝いをする。(小さなことでも継続、親はその都度ほめ感謝を伝え意欲付け)
  - ゲームやスマホに頼らない生活習慣をつくる。(年齢が低い程ゲーム依存症に)
  - 自然に親しみ、工夫して遊ぶ。(親子で散歩、季節感を味わいながら自然から学ぶ)
  - 天気の良い日は外遊びをして体を動かす習慣を付ける。(基礎体力、健康づくり)
- ※独自の習慣づくりもいいです。(例—1日1回は必ず感謝の言葉を伝える等)

あいさつは人と人とのコミュニケーションの第一歩です。家庭でも積極的に行うことで友だちと話したり思いを伝えたりできます。低学年のうちに良い生活習慣を身に付けることで子どもが自信をもって授業にのぞみ、友だちや先生の信頼を得て自己肯定感を高めていきます。又、週に1回でも読み聞かせをすることで親子の絆も深まります。脳科学上でも脳の活性化や情緒発達が認められています。子どもは誰よりも一番親にほめられることを喜びます。「生活習慣・行動が人格を形成する」と提唱する哲学者もいます。この時期に身に付けた習慣が小学校高学年・中学校や成人後の基礎となっています。最後に保護者も日々の子どもの関わり・良い習慣づくりを「楽しむ」と最高です。