

家庭学習に励むあずま中のみなさんへ

現在、多くの学校の休校が長期化し、生徒のみなさんにも保護者の方にも「コロナ疲れ」が広がっていると思います。休校中、家庭でストレスをためずに過ごすにはどうしたらいいの！？
以下、先日の西日本新聞（九州地方紙）にあった記事を抜粋し、紹介したいと思います。

子どもの心のケアに詳しい九州大大学院の増田健太郎教授（臨床心理学）は、

- (1) 1日の時間割を作る
- (2) 勉強、遊びなど、家の中を用途によって分ける（ゾーニングする）

ことの2点を推奨しています。

「家庭生活を学校化し、親と子どもと一緒にやることを増やすことによって、お互いストレスも減り生活のリズムもできる」

時間割の例として、平日は午前9時までに始業時間を設定し、1コマは40～50分で作り、各15分の休み時間、昼休みも盛り込む。内容は子どもに自主的に決めてもらったり、親子で一緒に考えたりすることも可。体育と家庭科の時間は毎日、必ず入れた方がよいという。

体育ではステーション中の自宅内・自宅周辺でできる縄跳びと散歩がお勧め。散歩は携帯やカメラを手に、毎日コースを変えながら、家の周りを30分以上歩く。「草花の写真を撮り、新しい発見を記録することで理科の学びにもなり得るし、歩数計で歩いた歩数を数えるのもいい」

家庭科では一緒にお昼ご飯を作ったり、掃除、洗濯をしたり。アイロンかけやマスク作りに挑戦するのもいいでしょう。乳幼児の弟妹（きょうだい）がいれば、育児（弟妹と遊ぶ時間）の時間を盛り込んでもいいという。

音楽の時間は部屋の中で歌を歌ったり、音楽を聞いたり。美術では手先を使うペーパークラフトがお勧めで、時間割の中にDVD鑑賞や読書の時間を設けてもよい。

「大事なのは「帰りの会」の時間。1日を振り返り、できたことをきちんと褒める。平日頑張ったら土日は自由な時間を多くしてもいい」

家のゾーニングは、部屋が分けられない場合、養生テープなどで区切ると効果的で**「勉強するための机、テレビを見るためのソファ、遊ぶスペースなど、場所の機能化が必要」**と言う。

増田教授は**「親が何でもして、子どもはしてもらう立場という考え方を変えるいい機会。子どもも家庭を助ける一員だということを理解してもらうことが大切です」**と話した。

現在、多くの家庭において、生活リズムや学習の仕方について、悩ましく思うところがあると思いますが、家での過ごし方に学校での学習（授業）リズムを組み込んでいただくと、メリハリが付けられるようになると期待しています。

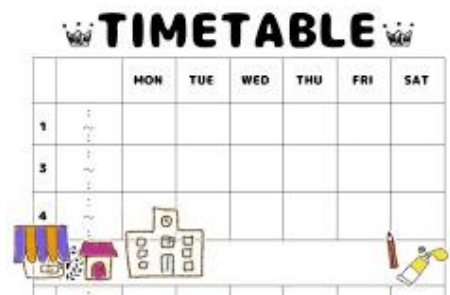
学校から2・3年生に配布される生活記録には、

「学習の計画を立てる」

「自分で評価する」

「時間を記録する」

の3項目が設定されています。自分の生活を有意義なものにするために、この3週間をこれまでの休校期間をより大切にしていきましょう。



【以下にモデルプランを示します！】

5月11日（月）				検温 36.2℃	1日の振り返りを書きましょう！
教科	やることを書こう！	評価	時間	今日は6時に起きてラジオ体操を	
体育	ラジオ体操、ストレッチ	○	15分	した。気持ちよかった！お手伝い	
家庭科	食器洗い、洗濯干し	○	30分	もして、親にほめられた。受験生	
国語	漢字練習	×	15分	なのに勉強時間が少なかったの	
社会	都道府県まとめ	×	0分	毎日5教科できるように頑張ろう	
数学	計算練習	○	90分	と思う。明日は10kmジョギングに	
			分	行くぞー！！	
					自己評価 A・B・C