

🍀 家庭学習の習慣化 を支える わが家 の ひと工夫 🍀

ここでは、各家庭で行われている「**家庭学習の習慣化 4 つのススメ**」に基づいた働きかけの例を紹介します。（佐賀県PTA連合会アンケートより）

生活のリズムをととのえましょう！

- ・ 家族みんなが、同じ時間に起きるよう心がけています。
- ・ 「おはよう」「いってらっしゃい」「おかえり」「おやすみなさい」といった当たり前のあいさつを家庭でも必ず交わすようにしています。
- ・ 学校から帰ったら、手と顔を洗ってすぐに宿題に取りかかるようにしています。
- ・ 宿題をしてから好きなことをするように決めています。
- ・ 時間（始める時間・休憩時間等）を決めて、学習に取り組むように話をしています。
- ・ まず宿題や学習を行ってから、「今日のテレビやゲームは何時までするの？」「寝るのは何時？」と聞いて自分で決めさせるようにしています。
- ・ まず寝る時間を決めて、その時間から逆算して自分で休憩や宿題をする時間の計画を立てさせるようにしています。
- ・ ずっと 9 時に就寝するようにしているので、学習する時間帯が決まっています。
- ・ 平日であっても、土日であっても、同じ時間、同じ場所で学習するように話をしています。
- ・ 夏休みなどの長期休業中も、早寝・早起き・朝ご飯は家族みんなですべて守っています。
- ・ 次の日の朝、気持ちよく学校へ行くことができるように、次の日の準備は必ずその日のうちにするようにさせています。

- ・夜9時を子供たちの就寝時刻と決めています。わが家では、子ども任せにするのではなく、夜9時になるとすべての電気を消しています。
- ・目覚まし時計を与えて、自分で起きることができるようにしました。
- ・ゲームやスマホをする時間や場所を親子で決めています。
- ・ノーテレビ、ノーゲームデーは、家族みんなで読書をしたり、カードゲームをしたりして過ごしています。
- ・スマホやインターネットの使用について、お互いが納得できるように家族で話し合ってルールを決めています。
- ・学習する時間とネットやゲームなどのメディアを使用する時間のメリハリをつけるために、ルールを決めています。ルール作りは家族全員で行います。
- ・スマホは、親の前ですることと決めた時間が終わったら親に預けることを守るようにしています。



学ぶ雰囲気をつくりましょう！

- ・リビングで勉強をさせています。家事をしながらでも子どもが安心して宿題ができています。
- ・文房具や辞書など必要なものをそろえています。
- ・リビングに、辞書や図鑑や地図帳を置いて、テレビを見ていて知りたいと思ったらすぐに調べられるようにしています。
- ・学習を始める時間、場所を固定し、学習量を決めています。
- ・宿題や学習をするときはテレビを消して、できるだけ保護者が見えるところで取り組ませるようにしています。
- ・時間を意識しながら学習に取り組ませるようにしています。子どもが決めた学習時間の間は、静かな環境を作っています。
- ・部屋に世界の国々や都道府県名、トイレに英語のポスター、お風呂に平仮名、カタカナ、かけ算のポスターなど、子どもの興味のあるものをすぐ見ることができるようになっています。
- ・なかなか宿題に取り組まない時には、「一緒にやろうか」と声をかけています。こんな宿題が出ているのかと把握できて次の会話も生まれます。
- ・子どもが学習を始める時、できる限り一緒にそばにいて読書や家事を行うようにしています。
- ・おじいちゃんが宿題をチェックしてくれます。家族みんな德音読を聞いています。
- ・親が進んで読書をしています。子どもたちも自然と読書を好きになっています。
- ・100ます計算を家族全員で解いて競争しています。はじめたときは、10ます計算から始めました。

- ・勉強時間は、机の上に勉強道具のみを準備するようにしています。
- ・机を壁向きにするのではなく、顔を上げれば入口が見えるような向きにして、安心して学習できるようにすることを勧めたことがあります。
- ・当たり前のことかもしれませんが、利き手と逆側から光が当たるように机を置く位置を変えています。
- ・学習している場所から、休める場所（ベッド）等が見えないようにするために、間に本棚等を設置しています。
- ・机の上に鏡を置いて、頑張っている自分の姿を自分で見るようにしています。
- ・休む時は休む、やるときはやるメリハリをつけるように言っています。
- ・「勉強しなさい。」という言葉は、使わないようにしています。
- ・休日は、勉強をだらだらするのではなく、時間を決めて行い、その他の時間はリフレッシュするように言っています。
- ・どんなに短い時間でも、学習をしている際にはテレビ、スマホ、音楽の電源はオフにしています。メリハリをつけて学習に取り組ませています。
- ・普段から疑問に思ったことなどを大切にし、答えなどを教えるのではなく、一緒に調べたり、考えたりしながら解決をするようにしています。



小さな「がんばり」をほめましょう！

- ・特別なことではなくても、きちんとできたことをほめるようにしています。

- ・やり終わった宿題を、テーブルの上に置くように伝え、それを親が見て褒めるようにしています。

- ・「ありがとう」「助かったよ」という言葉は必ず子どもにかけています。

- ・小さいことでも、できたこと、してくれたことに「うれしい」「たすかった」などIメッセージ（私メッセージ）で伝えるようにしています。

※Iメッセージ（私メッセージ）とは、「私」を主語にして自分自身がどう感じているかという思いを語ること。

- ・ Iメッセージで

- ①「どうしたの？」と聞くことから始める。（まずは、受け止めてから話す。）

- ②子どもが認めてほしいことをほめる。

- ③子どもの「のび」を見つけてほめるようにしています。

- ・人と比べることなく、頑張っていること、頑張ろうとしていることを認めるようにしています。

- ・ほめる時には、兄弟と比べてほめずに、以前の姿と比べて成長をほめるようにしています。

- ・親として、「あなたが頑張っている姿がうれしい」ことも伝えるようにしています。

- ・ちょっとしたお手伝いをたのむなどして、褒める種まきをしています。

- ・回覧板を届けるといった近所へのお使いなどを子どもの仕事として、活躍の場を与えています。

- ・シールを貼るなど、頑張りが目で見えるようにしています。

- ・姉（兄）を褒めたら、妹（弟）も褒めるようにしています。逆もまたしかり、妹（弟）を褒めたら、姉（兄）も褒めるところを見つけて褒めます。
- ・1つ叱ったたら、3つは褒める。たくさん褒めるように心がけています。
- ・子どものよい行動を祖父母などに知らせ、褒める材料を共有して家族全員で褒めるようにしています。
- ・学活ノートを見たり、話を聞いたりして、その日一日の良かったことを共有しています。
- ・直接伝えられないときは、付せんやメモに一言書いて伝えています。
- ・自主学習ノートを使って学習をするときは、学習した感想や気づきを書かせるようにしています。それを読んで頑張りを認めるようにしています。
- ・姉妹で、テストの点数があまりにも違うので、つい比べて話をしそうになりますが、妻と顔を見合わせてぐっと我慢して、少しでも褒めようと努力しています。



家族の対話を大切にしましょう！

- ・「おはよう」「ただいま」「おかえりなさい」は、親からでも必ず言うようにしています。
- ・寝る前に布団の中でゆっくり話をしています。
- ・寝る前にうれしかったことや楽しかったことを話す時間を作っています。
- ・夜寝るときは、必ずお話を一つして寝かせます。
- ・朝、登校の際、お父さんと一緒に集合場所まで歩いて行っています。
- ・「ありがとう」「助かったよ」という言葉を日頃から意識して言っています。まずは、子どもを認める言葉かけをすることで対話ができる関係づくりに心がけています。
- ・子どもの話をまずは受け止めるように心がけています。意見をする時には「お父さん（お母さん）は、〇〇と思うな。」など対等な関係で話すようにしています。
- ・親の方から、うれしかったことや楽しかったことなど、プラスの話題を振るようになっています。
- ・テレビのニュースや新聞の記事について、「どう思う？」「どうして？」と投げかけ、お互いの考えを伝え合うようになっています。
- ・「今日の学校生活は何点？」と子どもに尋ね、学校生活の様子を把握するようになっています。
- ・食事の買い物に行った時は、材料など「どれくらい必要かなあ？」とか、全部で「いくらぐらいになる？」など一緒に話しながら自分の考えをもたせるようになっています。
- ・わかっていることでも、「どうしてだろう」と問いかけ、子どもが考え、説明する機会をたくさんつくるようになっています。
- ・毎日、娘が持ち帰ってくる連絡袋を確認して、その日の学校でのできごとや友だちとどのように生活していたのかをこまめに聴くようになっています。

- ・「○○しなさい」という指示ではなく、「○○してくれるとうれしいな」という I メッセージを送るように心がけています。
- ・なかなか子どもから話をしませんが、子どもが興味を持っていることに目を向けて、共通の話題を増やすようにしています。
- ・思春期で、話しかけるとうるさがられますが、構わず話しかけています。継続はなんとかです。
- ・習い事や塾などへの車での送迎の時間が落ち着いて話せる場になっています。
- ・部屋にこもらないように、夜 8 時までは自分の部屋に行ってはいけないという約束をしています。
- ・イライラしたときは、自分で鏡を見て一呼吸おいて、そんなときこそ、笑顔になるように心がけています。
- ・家族で一緒に本を読む時間をつくり、感想を言い合うなどして家族の対話を増やしています。(家読)

