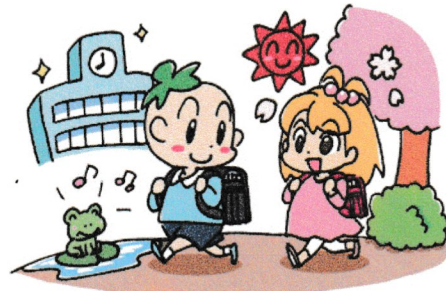


なぜ、チェックリストの内容が大切なのでしょうか？

「できているところ」をほめながら、良い生活習慣の確立を目指しましょう。



1 早寝・早起き・朝ごはんをおろそかにすると、 昼間の生活に支障をきたします。

- ✓ 良い睡眠や朝ごはんの習慣と学力、行動異常には関連があるとされています^{1,2)}。
- ✓ 早寝と早起きはセットで、睡眠時間の確保が大切です。

年齢別睡眠推奨時間(抜粋)³⁾

幼児 (1～2歳)	11～14時間
幼児 (3～5歳)	10～13時間
学童 (6～13歳)	9～11時間
思春期 (14～17歳)	8～10時間

2 長時間のテレビ・DVD視聴、スマートフォン・タブレット端末、 ゲームの使用は、多方面に影響を与えます。

- ✓ メディアの中での出来事を現実でも起こり得ると考えたり、行動したりする原因となります。
- ✓ 以下の心身症状を引き起こすことがあります⁴⁾。
[眼精疲労、頭痛、肩こり、腹痛、無気力、慢性疲労症候群]
- ✓ 子どもでもメディア依存症になり得ます。小学校高学年以降の治療は困難になることもあるので、メディア視聴は1日2時間以内というルールを決めておきましょう。

3 お手伝いは、筋道を立てて考える練習です。

- ✓ 小学校(特に小学4年以降)の学習では、筋道を立てて考える思考力が重要です。
- ✓ 自発的にお手伝いができることは、段取りがわかることです。
- ✓ 段取りがわかると、筋道を立てて考える思考力=学力が身につきます。お手伝いこそが学力の基本であることを知っておきましょう。

まずは、
保護者が子どものお手本になりましょう

4 しつけの3原則(返事、挨拶、靴をそろえて脱ぐ)は、 大人になってからも大切なことです。

- ✓ 返事や挨拶は、人と人とのコミュニケーションの基本です。これができる子どもは好かれ、友達も増えていきます。
- ✓ 靴をそろえて脱ぐこと、立つときに椅子を入れることは整理整頓の基本です。

しつけの3原則を子どもに
守らせるための大切なこと

してみせて、
いってきかせて、
させてみる

米沢満主 上杉麗山

成長過程において子どもが自発的にできるようになる前には、「教えられてできる」時期があります。そこから「自発的にできる」ようになるまでは、一般に3年程度かかります⁵⁾。就学前から習慣づけると、楽に教えられます。

保護者自らお手本を示し、子どもの失敗を温かく見守り、「なおせる子がえらい」と、子どもが努力する姿をほめ続けましょう。

参考文献

- 1) 文部科学省、中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会設置要綱、平成26年7月24日
- 2) 横山浩之、発達障害の臨床、診断と治療社、2020。
- 3) Sleep Foundation, How Much Sleep Do We Really Need? <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> [2021年9月アクセス]
- 4) 横山浩之、小一教育技術 2014年 1月号、小学館、2013。
- 5) 横山浩之、マンガでわかるおうちのルール、小学館、2017。