

学びっこ通信



生活リズムチェックシート みなさんの声より 11月版

7月の生活リズムチェックシートの『家族・児童の声より』に引き続き、今回のチェックシートでも「家族の方からの一言」と4年生以上の児童の「ストップ・ザ・見放題の反省」の声から、よりよい生活リズムを作っていくためのヒントを探してみました。今回は、学習面と生活面に分けて、「よかったこと」「課題だと思うこと」それぞれを学年ごとに見ていきたいと思ひます。これらの中に、自分に・お子さんに・家庭にとって役立つ情報があれば、日々の生活や冬休みの計画に活用してください。

生活面

	よかったこと・できていること きづいたこと	なおしたいところ・これからの課題
1年生	<p>【家族みんなで】【普段からの習慣】 家族で協力して食事中に1日の出来事などを話した 普段からの習慣「食事の時はテレビを見ない」を継続 【自分で決めて】 自分で目標をきちんと覚えていて行動 自分で選んだ Stop the 見放題は毎日できた</p>	<p>【デジタル世界へ入り始め…】 テレビやマンガの見すぎに注意 YouTubeの見すぎに注意</p> 
2年生	<p>【家族の協力】→【普段からの習慣】 早寝ができるように家族みんなで協力してあげたい 【自分で決めて意識化】→【セルフコントロールへ】 帰ってきたら勉強するという習慣 平日と週末で切り替えて行動・見放題はかなり意識</p>	<p>【デジタルの世界に突入】【ゲーム】 ・ゲームの時間が長い☹</p> <p>【スマホで動画】 毎日スマホで動画ばかり</p> 
3年生	<p>【普段からの習慣】 いつも通り、普段から食事の時はテレビを見ていない 【セルフコントロール】 ・スマホ、ゲームも時間を守って見ている 【食事の会話で明るい食卓】 普段より会話が増えてとても嬉しかった 食事のテレビを消して色々なことが話せた</p>	<p>【夜更かし】 特に早寝ができませんでした 【ゲーム】 ・ゲームがやめられない、長い☹</p> <p>3年生から差がでてきます</p> 
4年生	<p>【家族とともに】【新しい発見】【普段からの習慣】 テレビを消し、音楽を→子どもにも評判！ テレビを消す習慣を協力していきたい。 早寝早起きの習慣になっているので難なく達成 【セルフコントロール】 平日と休日のメリハリがありました</p> 	<p>【夜更かし】 もっと寝る時間を早く☹</p> <p>【ゲーム】 ・ゲームの時間が長い、集中してしまう☹</p> 

2年生から「ゲーム」の話が増え始めました。2年生から「ゲームの解禁」をするご家庭が多いのでしょうか。この「初めるとき」「こそ」約束・ルールをお子さんと話し合うことが大切です。

3年生から「夜更かし」が話題に。少し大きくなって、生活を子どもに任せ始める頃でしょうか。「夜更かし」か「早寝早起き」かの習慣の分かれ目かも！

児童の感想

＜具体的な時間設定でセルフコントロール＞

○見る時間を60分を守ることができた。○ゲームを30分で止めるようにできた。○携帯に時間設定

▲早寝ができていなかった・早寝があんまりできなかったです

▲ゲーム1時間と決めたがやりたくて全然守ることができなかった



5年生

【普段からの習慣】

・いつもの我が家の約束，規則正しい生活習慣。

【セルフコントロール】

・学習面も目標通り時間の確保。
・ゲームの時間を意識したりタイマーをかけたりにして時間のセーブに成功。

【計画的な行動】

・早起きして勉強するなど自分で時間を作れた。
・やらなくてはならないことを考え，時間を使った。

【夜更かし】

夜寝るのが遅い



【ゲーム】

ゲームの時間は見直した方がよい

【スマホ】

スマホを見ている時間が多いと感じました



スマホの話題が多くなるのは5年生。スマホをもつ子が増え始めているようです。やはり「はじめ」の「約束づくり」は家族で話し合ってください。それが今後の土台になります。



児童の感想

【家族との会話：食事時の会話で明るい食卓】



○食事中にテレビを見ずに家族との会話ができる・家族と会話できてよかった・食事中テレビを消して家族と会話できてよかった・家族で話をしながらご飯を食べることができて楽しかった：多数

【改善点の発見】

見たい番組があるとつい見てしまうので録画するなどの工夫をしていきたい

【自分を振り返って向き合うことで気付いたこと】

- ▲スマホの時間を減らすことにしていたけどなんらかの理由をつけてついやってしまった
- ▲YouTube を一回見始めたら止まらなくなって夜の10時くらいまで見てしまうことがあった

6年生

5，6年生の高学年の子に「テレビを消して家族と話がたくさんできてよかった」という声が多かったです。思春期を迎え，むずかしい年頃と思っているかもしれませんが，実は会話をすることを本心では望んでいるようですよ！

【夜更かし】

だんだんと寝るのが遅くなってきている

【ゲーム】

・ゲームの時間を決めても夢中になると守れない
・友達とのゲームの約束時間が気になり集中できない・・・ゲームの世界もオンライン



児童の感想

【家族との会話：食事時の会話で明るい食卓】



○いつもはテレビを見ながらご飯を食べていたからほとんどテレビの話になっていたけどテレビを消すといろんな話ができよかった：多数

【スマホ・誘惑との葛藤】

▲スマホの使用時間は少ししか減らなかった・スマホをいじっていてあまり守ることができなかった
スマホを使いすぎていたから親に注意されてしまった・スマホを見過ぎてすぐ時間が経っていた



○今までよりもゲームする時間が減りました

○休みの日にしっかりと学習ができたし，いつもよりスマホの時間を減らせた



【改善点の発見】

○タイマーとかをつけてしっかりとしようと思った

学年ごとに見ていくと，それぞれに節目があるように感じました。

まず，2年生・・・ゲームをやり始める頃。約束を家族で話し合ってから，始めるとよいかもしれません。次に，3年生・・・生活リズムを子ども自身の力で習慣化させる頃。任せっきりせず，声をかけてください。

4年生以降の【セルフコントロール】する力にもつながります。

そして，5年生・・・スマホとの今後の付き合いを決める土台となる頃。サポートだよりもお伝えした「スマホとの付き合い方」のように，お子さんと使い方について納得いくまで話し合ってください。

そして，子どもたちは，おうちの方と話をするのがたのしい！のです。たくさん会話をしてくださいね！

