



生活のリズムと心の健康

「いつも不機嫌でいらしている。」「言葉づかいが乱暴になり、ちょっとしたことでキレる。」「『おはよう』の声にも反応せず、朝食も取らずに学校へ。」このような子どもたちの様子に保護者は戸惑い振り回され、精神的に厳しい状態に置かれているという話をよく耳にします。子どもたちのやる気やいらいらなどの感情をコントロールする力、人の気持ちを理解する能力が低下する原因として、夜ふかしによる睡眠不足が挙げられています。

右のグラフは、文部科学省が小学5年～高校3年の8学年を対象に、全国800校で実施した生活習慣調査によるものです。

この調査によると、就寝時刻が遅いほど、「何でもないのにいらいらする」と答える割合が高くなる傾向が見られました。例えば、午後10時～11時に就寝する中学生のうち、いらいらすることが「よくある」または「ときどきある」と答えた割合は28.5%であるのに対し、午前1時～2時の場合は47.5%と約1.7倍に上ります。

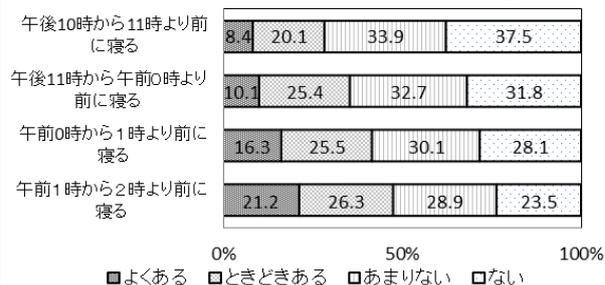
また、就寝時刻が早い小中学生ほど「自分のことが好きだ」と答えた割合が高い傾向が見られました。例えば、午後9時～10時に就寝する小学生の57.9%が、自分のことが好きかどうかを尋ねた質問に「そう思う」または「どちらかというと思う」と回答し、午前0時～1時に寝る小学生の場合は34.7%にとどまりました。

そのほか、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間が長いほど、児童生徒の就寝時刻は遅くなる傾向があることも分かりました。スマホでメールなどを「しない」と答えた中学生の場合、午後11時前に就寝していた割合は55.1%でしたが、「4時間以上」と答えた中学生では、その割合が16.1%まで低下しました。

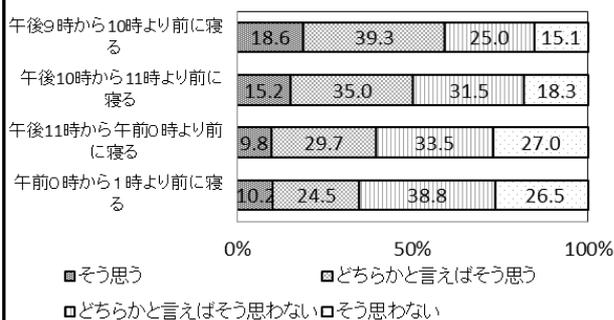


以前から、生活習慣の乱れが子どもたちの学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つであると指摘されてきています。子どもたち自身が自分の生活習慣を振り返り、「何が」「なぜ」問題なのかを正しく理解し、将来、より良い人生を送る上で必要な生活習慣づくりに自ら取り組むことが大切です。規則正しい生活習慣と睡眠時間の確保について御家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。

なんでもないのにイライラする(中学生)



自分のことが好きだ(小学生)



平成26年度 睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査

心に火を灯す

八戸市教育委員会 教育長 伊藤 博 章

【随想】

中学時代は誰しもが心惑う時期である。自身の中学時代を振り返ってみると、教師の言葉が私を奮い立たせ、その後の進むべき道を照らしてくれたように思う。

生意気盛りの中2の頃、職員室でよく叱られていた。懇々と説諭され、ようやく帰宅を許された私を毎回呼び止める先生がいた。今日はまたどんな悪さをしたのかと尋ねられ、最後に決まって「おまえは見込みのある男だよ」と言葉をかけてくれた。その言葉に促されるように、少しずつ今の自分や将来の生き方について真面目に考えるようになった。



高校卒業後、大学受験に失敗し家出同然に上京し予備校通いを始めた。その夏、予備校の学生寮に思いがけない来訪者があった。中学時代にあの温かい言葉をかけてくれたその人である。二畳あるなしの狭い部屋を見渡し、「人生は、こういう経験こそが大事なんだ」と。当時、漠然と抱いていた「教師志望」が「教師になって恩返しをしたい」という思いに変わった瞬間だった。

未熟な心に希望という火を灯してくれた恩師の言葉は少しも古びることなく、今も私を支え続けている。

教師も保護者も「多忙」という現実の中で、肝心の子どもたちの心が見えなくなっているのではないか。教育という営みはなかなか目に見える成果がでるものではない。種を蒔き芽が出るのをじっと待ち、やがて花を咲かせるまでには相応の手間と時間を要する。「待つ」ことができない変化の激しい時代にあって、教師の道は誠に厳しく、険しいものがある。偏差値や得点からは個の良さが見えにくい。子どもと直接向き合い、一人ひとりの良さを見つけ、引き出すことこそ教師の役割ではないか。

進路指導もキャリア教育も真に実効性のあるものとするには子どもたちの主体性を、いかに醸成することができるかにかかっている。かつて、一人の教師から認められ励まされて、人生の進むべき方向を見出した生徒も少なくないだろう。自分の良さや可能性を引き出してくれる教師との出会い、真正面から向き合う教師の姿勢に信頼を寄せたとき、そこに、はじめて子ども一人ひとりに応じた進路指導やキャリア教育の素地が生まれる。

自らの生き方を考えさせる進路指導には教師の人となり色が濃く反映される。