



## 子どもの習慣づくりと温かい家庭づくり

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛に伴い、家庭で過ごす時間が長くなってきています。そこで、今回は、「子どもの習慣づくり」と「温かい家庭づくり」について紹介します。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（事務局：国立青少年教育振興機構）は、子どもの頃に『早寝・早起き・朝ごはん』といった規則正しい生活を送っていた人が大人になってからどのような資質や能力を身につけているのかについて、平成30年に全国の18歳から65歳の男女を対象にアンケート調査を実施しました。その調査結果によると、子どもの頃に、早寝・早起きをして、朝食をきちんととっていた人ほど、大人になってから自尊感情（自分のことが好きである）が高いことがわかりました。その他に、人間関係能力として「近所の人にあいさつができる」、へこたれない力として「何事も前向きに取り組むことができる」等と答えた人の割合が多い状況でした。

また、子どもの頃、朝早く起きて活動したり、自然体験や動植物とのかかわりをよく行ったりした人ほど、大人になってから、生活が充実していると感じる人が多いこともわかりました。

このように、子どもの頃の『早寝・早起き・朝ごはん』は、大人になってからの生活にも影響を与えることから、家庭における習慣の一つとして取り組むことが大切です。

次に、本県の青少年の現状と課題、対策等をまとめた「青森県子ども・若者白書」（令和元年度版）によると、小学生では98.1%、中学生では93%（「安心できる」、「まあまあ安心できる」を合わせた数値）の子どもたちが「家族・家庭が安心できる存在・場所」と回答しています。このことから、家族・家庭が、子どもの心安らぐ居場所になっていることがわかります。

大人も子どもも忙しい毎日の中で、同じ時間を過ごすことは難しいかもしれませんが、家庭で親子の会話を増やしていくことによって、温かな家庭の雰囲気が醸成され、子どもにとって心安らぐ居場所になっていきます。親子であっても、すべてわかり合えるとは限りませんが、会話を増やし、何でも話せる仲でありたいものです。

家庭づくりの参考として、文部科学省が作成した「家庭教育手帳」の一部を以下に掲載します。



### 親子の日々の会話を増やすために・・・

- ・できるだけ一緒に食事をする
- ・お互いにその日にあったことを話す
- ・一緒に家事やスポーツをする
- ・地域のボランティア活動に参加する など



### 親の笑顔が 子どもの笑顔 をつくる

子どもたちの笑顔のために、学校、地域社会において、子どもの習慣づくり、温かい家庭づくりを様々なかたちで支援し、地域全体で子どもたちの健全育成に取り組んでいきましょう。

# 子どもたちの心身の健康について考える

長期化するコロナ禍の影響により、「新しい生活様式」が求められる中、子どもたちの生活も変化してきています。病院と研究所が一体となり、健全な次世代を育成するための医療と研究を推進する「国立成育医療研究センター」が、令和2年に全国の小学生から高校生、その保護者を対象に「コロナ×こどもアンケート」調査を実施しました。その調査結果によると、『1日あたり』テレビやスマホ、ゲームなどを見ている時間は変わりましたか？』という質問に対し、「増えた（プラス1～2時間）」「かなり増えた（プラス2時間以上）」と回答した小学校下学年（1～3年生）の保護者の割合は45%でした。さらに、小学校上学年（4～6年生）については53%、中学校については56%と学年を追うごとに高くなる傾向となっています。

当市においても、同様の傾向が想定されることから、各学校では、普段の授業に加え、学校保健委員会や講演会等を開催し、子どもたちが心身の健康について考え、学ぶ機会としています。

今回は、7月14日（水）、西園小学校で開催された全校児童、保護者を対象とした「すこやか会議」の内容を紹介します。（「すこやか会議」とは、全校児童が心身の健康に対する知識・理解と健康増進への意欲向上を図るために、校内の体育・保健委員会の児童が主体となって活動する取組です。）

## テーマ「メディア機器との関わり方について考えよう」

### 1 体育・保健委員会の代表児童による発表

○全校児童を対象とした事前アンケートの結果について

質問：メディア機器を使用して心や体の変化を感じたことはありますか？

結果：「ある」と回答した児童の割合は57%で、半数を超えている状況でした。

具体的には、

「目が悪くなった」	「眠い、眠くならない」
「疲れる」	「イライラする」
「乱暴な言葉を使う」	「頭痛がする」

などの回答がありました。



### 2 講師（八戸市教育委員会）よりメディアとの付き合い方について

- ・食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
  - ・すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
  - ・子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
  - ・保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。 など
- ★ 子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。

参照：公益社団法人日本小児科医会「『見直しましょう メディア漬け』5つの提言」

以上を参考にしながら、親子で、会話したり、触れ合ったりする時間を大切にして、メディアと上手に付き合っていきましょう。

### 3 会議を終えての感想

#### 児童の感想

1年1組 高畑 友美(たかはた ゆうみ)さん

テレビの見すぎやタブレットをやりと過ぎると目が悪くなったり、怒りやすくなったりすることがわかりました。時間を決めて使いたいと思います。

#### 保護者の感想

メディアの使用時間や気を付けなければならないことなど、子どもと約束事を決めて使用させているつもりでしたが、使用時間の長さについては改善が必要であると考えさせられました。

子どもとメディア機器の使用について話し合う機会を設けたいと思います。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、子どもを取り巻く環境が変化していることから、今後も地域社会全体で協力しながら、子どもを見守り、育てていきましょう。