

時間のルールづくり



～ 家庭の取組⑥ ～



平成25年11月

現代の子どもたちの深刻な問題とされている「学ぶ意欲」、「自尊感情」、「規範意識」、「体力等」の低下の一因に、基本的な生活習慣の乱れがあると考えられています。

そこで、今回は家庭での時間のルールづくりのポイントを紹介します。

「早くしなさい!」、「いつまでやってるの!」を言い過ぎていませんか?

子どもは保育園、幼稚園、学校では時間に沿って行動しています。しかし、家庭では、子どもの時間に対する意識が薄れ、「テレビやゲーム」「読書やマンガ」、「宿題」、「睡眠」等の様々な場面で、「早くしなさい!」、「いつまでやってるの!」と子どもを叱ってしまったという経験を持つ保護者もいらっしゃると思います。

では、子どもたちが時間を意識して生活、行動できるようにするために、大人がどんなことを家庭で心がけて子どもに接すればいいのでしょうか?

ご家庭では、お子さんと時間についてのルール(約束)をつくっていますか?

「テレビやゲームは1日1時間まで」とルールは決めても、なかなか守れないこともあるのではないのでしょうか。そこで、月々のお小遣い制に似た、トータル時間を活用したルールづくりを紹介します。

取組例

「我が家の〇〇時間ルール(約束)」をつくる。

例えば、ゲームをやる1週間のトータル時間を5時間と決め、ゲームをした時間を引き算していき、子どもたちに時間を意識させるというものです。

トータル時間が0になったらゲームやテレビは禁止、ゲーム機等を保護者が保管する、月曜から土曜日まで時間が守れたら、日曜日は自由にゲームができるといったルールを加えることも考えられます。

ただ、「外で友達とゲームで遊ぶ」、「部屋でゲームをしていたら分からない」といった問題点も考えられますが、時間のルールをつくる時はぜひ、お子さんと話し合っ決めて決めることが大切です。

「トータル時間は?」、「友達とゲームで遊ぶ時間も含める?」、「ゲーム機はどこに置いておく?」、「時間を使いきったらどうする?」等、大人が勝手に決めず、子どもの言い分も聞きながら、お互いに理解し合っつくることが重要です。子どもと一緒に考え、行動させることは、子どもの「考える力」、「自主性」を育てることにもつながる大切なことです。

5時間

今日は1時間やったから
残りは4時間かあ～。

土曜は友達と遊びたいから、
今日はやめようかな。

これは、あくまでも例ですので、各家庭の状況に応じて、「時間のルール(約束)」を一緒につくってください。
うまくいかなければ、ルールは変更していきましょう。

また、他の保護者と時間のルールについて情報交換することも大切です。成功例、失敗例を聞くことで我が家独自のルールづくりに挑戦してください。

■ 子どもたちが時間のルールを守るために大人がやるべきこと



① 「転ばぬ先の杖」をやめ、失敗から学ばせる。

「いつまでやってるの!」、「早くしなさい!」の言葉には、「子どもが失敗しないように、困らないように」という親の思いやり、優しさが含まれています。しかし、子どもたちには、先の見通しを持って行動するといった考え方が、十分に身に付いていないこともあります。

そこで、大人が口を出しすぎることをやめ、失敗させて学ばせることも必要かもしれません。



「時間が足りない」、「間に合わない」といった経験をさせることも、お子さんを育てていく上で重要ではないでしょうか。

子どもたちの失敗経験が少ないと、失敗した時の耐性（変化に適応する能力）が育たないと言われています。小さな失敗を繰り返すことで、

- ☆ 大きな失敗をしないように心がける（注意力）
- ☆ 大きな失敗をしても、くじけない心を育てる（忍耐力）
- ☆ 失敗を恐れず、困難に立ち向かおうとする態度を育てる（挑戦する力）

ことにつながっていきます。

お子さんの失敗は親にとって非常に不安なことです。口を出さず、手を貸さず、子どもが失敗するのを見ることは苦しいことかもしれません。しかし、子どもの成長に必要なことだと信じ、そばで温かく見守ることにチャレンジしてください。

そして、お子さんの時間を守ろうとするちょっとした言動を見つけた時には、すぐにほめてあげてください。叱ることよりもほめることを重視することが子どもの成長には、よい影響を与えます。

（ほめ方のポイント：ワンポイント・リーフレット 第2号参照）



② 親自身が行動を振り返り、時間を意識して行動する。

子どもは、身近な大人を手本にし、その言動を当たり前のこととして見て、自然のうちに学んでいます。

つまり、大人の立ち振る舞いの積み重ねは子どもの言動に大きく影響します。

「子どもが時間を守れない」と感じられる時は、大人の行動を少し振り返ることも必要かもしれません。「よし! 時間を意識して行動しよう!」と大人が実践することは、子どもたちへ良い影響を与えることにつながります。

「子は、親の背中を見て育つ」の言葉のように、子どもを注意する前に、大人がお手本を示してあげることに取組んでみてください。



福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882

FAX 092-643-3884

教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。