

## 新年明けましておめでとうございます！

年末年始のお子さんの生活のリズムはいかがだったでしょうか。

3学期に入って3日目になりますが、3学期が一番短いのであっという間に過ぎてしまいます。学校生活のリズムへの切り替えがスムーズにできるよう、一声多く声がけをお願いしたいと思います。

近年、子どもの学習意欲や体力、気力の低下が問題になっています。これは、特に家庭における食事や睡眠等の基本的な生活習慣の乱れとの相関関係が指摘されているところです。例えば、「早寝早起き朝ごはん」の言葉にあるように、朝食をしっかり摂ることによって脳の働きが活性化し、睡眠中に下がった体温が上がり、活動に適した状態が維持できます。

また、睡眠を十分にとることによって疲労回復が図られ、意欲や思考力、集中力を維持することができるようになります。

「早寝早起き朝ごはん」は、お子さんの学校生活に大きく影響を及ぼすこととなりますので、今後とも継続して取り組んでいただきたいと思います。

## 大切な父親の教育への参加

昨今、家庭教育の大切さが叫ばれていますが、中でも父親による教育が求められています。父親が教育への意識を持っているのといないのでは、子どもの成長に違いが生じます。

次は、ある家庭の例です。

小学校3年生の男の子がいました。この子は、授業中注意力が低く、落ち着きのない態度をとっていました。母親は勉強を割合熱心に見ているようでしたが、父親は仕事が忙しいのか子どもにほとんど関わっていませんでした。

2学期末に、授業参観がありました。いつも参観に行く母親に用事ができたので、その日たまたま休みが取れた父親が代わって、初めて我が子の授業を受ける様子を参観しました。学校が放課になって帰宅した子どもは、授業中に何の発表や活躍もできなかったもので、いつものように小言を言われるのではないかと内心びくびくしていました。

夕食時に、父親は母親と子どもの前で、挙手の仕方や友達と無駄話をしなかったことなど、授業の中で子どものよかった点だけを話しました。この後、子どものやる気はグーンと上昇したとのこと。母親と違った角度から子どもを見る父親の存在は本当に大きく、子どもに自信を与えたのです。

父親が子どもに関わることは、とても重要なことです。仕事で忙しいかもしれませんが、何とか時間を作り出して、子どもとの触れ合いを大切にしていきたいと思います。

子育ては、今を逃すと、後になって取り返すことができないのです。

# 「無用の用」とは!?

「無用の用」という言葉をご存じでしょうか。どのような意味なのでしょう。「無用」とは「用がない」「役に立たない」、「用」とは「用がある」「役に立つ」という意味です。この反対の意味を持つ言葉を並べて、言い表したいことは何でしょうか。

中学3年生（義務教育学校9年生）は、いよいよ3月5日（水）に、人生で最初の関門である（自力で突破しなければならない）高校の入学試験（入試）を受けます。入学試験当日に試験と向き合う時間は、ほんの数時間です。しかし、入試を受けるために勉強に費やされた時間はどのくらいになるか計算してみると、単純に1日3時間、5か月間勉強したとすると（これでは少ない人が多いと思いますが）、3時間×150日＝450時間です。ほんの数時間の入試のために、出るか出ないか分からないことを必死に覚えたり練習したりするのが受験勉強です。このような長い時間をかけて真剣にあらゆる問題に取り組むと、「これだけやってきたのだから大丈夫だ」という自信になり、入試の時の安心感となって、当日は落ち着いて問題に向き合うことができるようになるのだと思います。この安心感をもたらす無駄ないように感じる多くの時間が「無用」に見えて、とても大切な「用」になります。野球やサッカーなどのスポーツも、試合よりも練習の方が長くつらい時間だと思います。

無駄に見える世の中の多くのことは、本当はそれがなければ成り立たないものばかりです。極端な話になりますが、自転車に乗るとき、タイヤの幅だけの道路だったら絶対に乗れません。十分な幅の道路（「無用」に見えるもの）があるお陰で、安心して安全に乗れるわけです。

「やっても無駄だからやりたくない」などと、子どもたちから口癖のように出てくる言葉ですが、「無駄なことなんてない」「無駄かどうかはやってみなければわからない」などと励ましながら、私たち大人が、「無用」に見える大切なものを常に意識しながら支援していけたらいいなと思います。

## 教育相談室の活用の仕方!

