



親子共倒れにならない 家庭学習の進め方①

ストレスフリーを目指して

ホームエデュケーション・コーチ
中山まち子



どうして うまくいかないの？

「子どもに声を荒げるのは嫌だけど、どうしても叱ってしまう」

そんな経験を持っている方はあなただけではありません。

まずは心を落ち着かせ、我が子のことや自分のことを考えてみましょう。それがストレスフリーな家庭学習を進めていく大きなカギになります。

私が提唱する「**親子共倒れにならない家庭学習**」は以下の通りになります。

- 子どもが自分から勉強する
- 親が必要以上に干渉しない
- 目標を定めて努力する
- 未来を肯定的に見ている
- 親が人生のアドバイザー的立場

どの項目も特別なことではありません。

しかし、全てを実現するのは意外と難しいです。

理想的な家庭学習の進め方に近づくためには、一つ一つ問題をクリアして家庭学習の習慣を作っていく。または環境を整えていく必要があります。

そして重要なことは勉強しないのを「子どもだけの問題」として片づけないことです。子どもが思うように勉強しないのは、親のこれまでの関り方も影響しています。

まずは子どものことを理解し、親子の溝を埋めていく作業が必要になってきます。

今回は、親子が共倒れしない家庭学習の進め方の下地作りを行っていきます。



・我が子はどんなことに興味があるか

・何をしている時が楽しそうか

子どもの好きなことを 理解する

子どもの興味があるものや好きなことを書くことと、家庭学習は直接関係ありません。

けれど、勉強する意欲を掻き立てるには親子の会話を充実させ、家庭内の雰囲気をよくすることは家庭学習を進めていく上で大切なポイントになります。

例えば、子どもが野球好きだったとします。それに対し、無関心な親と選手年鑑を購入して一緒に試合を見たり話をする親とでは、子どもの持つ「親のイメージ」が全く異なります。

普段から子どもに関心を持って接している親から注意されれば「気をつけよう」と子どもの方も真面目に考えます。しかし、いつもは自分に対して関心もないのに、勉強にだけ関心を寄せ注意してくる親だったらどうでしょうか。





遅かれ早かれ、親の言葉も右から左へと受け流す子に成長してしまうかもしれません。

親子の会話が増え、「お父さん、お母さんは自分に興味があるようだ」と感じると精神面が安定していきます。顔を合わせれば「勉強しなさい！」と小言を言われるのと大違いです。

子どもとの信頼関係が家庭学習と真面目に向き合う第一歩になります。

ただし、現状を一気に改善しようとするのは子どもに劇的な変化を期待しているのと同じ。焦らず、少しずつ良い方向へと変えていきましょう。

スケジュールを記入して 時間の使い方を確認

次に、子どもの1週間の過ごし方を考えていきます。子ども任せにせず、親子で作成していくことのようにしましょう。時間の使い方が分かるように次のページにスケジュール表を用意しました。

スケジュール表を2部印刷し普段の時間の使い方と理想的なスケジュールを比較してみるのもオススメです。あまりにも完璧を求めると疲れるので【**理想の7割程度**】とゆとりある気持ちを持つようにしましょう。

大人でも予定を立てて、それ通り完璧に時間をこなすことは不可能に近いです。親ができないことを子どもに押し付けない。そういう考えを持つことがとても大切です。

一生懸命にスケジュールを考えると、子ども自身も時間の大切さを感じるきっかけになります。今までの過ごし方を反省し、時間を有効活用するよう促してみましょう。

繰り返しになりますが、スケジュールを作成する際は【**完璧すぎる予定表は作らない**】ようにしてください。実現不可能な予定を作ってしまうと、子どもが「自分はスケジュールを考える能力がない」と受け止めてしまいます。

Weekly Plan

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

月														
火														
水														
木														
金														
土														
日														

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Weekly Planの 書き方と目的

文字を書くのも良いですし、学校は赤、習い事は青と色分けして塗りつぶしていくのも分かりやすいです。

子どもの目ですぐに時間の使い方が把握できる方法を選んでみましょう。また、曜日の半分上を色で塗ったり下に予定を記入してみるのも分かりやすいです。

ただし、正直に普段の過ごし方や時間の使い方を書いてください。

どうしても、良く見せようと勉強時間を多めに書いたりすることもあります。これまでの日々の過ごし方を直視し、改善させていくことが最大の目的です。

正直に書いていき「これが普段の過ごし方」と向き合うようにしましょう。





ダラダラと過ごしている時間は思っている以上に多いので、時間の使い方と向き合うきっかけになります。

日々の過ごし方を子どもだけではなく、親子で取り組んで記入してみるとさらに家族全体で「普段、どのように過ごしているのか」を把握することができます。

スケジュールを書く習慣は、社会人になっても役立つスキルです。子どもの頃から「自分の予定を記入して時間の使い方を考える」をしていると、大きな武器になります。

子どもを理解する ことが全ての始まり

親が子どもの好きなことや関心のあることを知り、さらに子ども自身が時間の使い方を考えるきっかけを作ることで、親子がいがみ合うことなく家庭学習のリズムを作る土台を作っていけるようになります。

ただ単に「勉強しなさい」の一言で子どもは勉強するようにはなりません。学習意欲が高まるような雰囲気を作り、勉強に対して前向きになれる気持ちになるよう親のサポートも必要です。



子どものことを知り、興味関心から勉強へと繋がるような声をかける。日頃の時間の使い方を一緒に考えていく。親子のコミュニティを重視することがすぐに学力向上と結びつくことはないでしょう。

しかし、子どもの精神状態が安定していなければ勉強と真正面から向き合うことはできません。

こうした環境を整えていくことで、ようやく「家庭学習を進める」段階へと進むことができます。この部分がうやむやのままだと、「子どものやる気がでない⇒親が叱る⇒子どもが反発する」を繰り返すことになります。

勉強させる事よりも、まずは子どものことを知り理解する。これが全ての始まりになります。

ホームエデュケーション・コーチ
中山まち子



限定公開のYouTube⇒ <https://youtu.be/7nxR-yYZet0>