



西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西 規之

親が子どもをサポートするには

学校だより第13号～第15号までは、生徒に対して学習の仕方や環境づくりなどについて書いてきました。第16号からは、受験生を持つ、また勉強を頑張ってもらいたいと願う保護者の皆さまに対して書きたいと思えます。以前に学校だよりや進路説明会の資料としてお渡ししている内容を再度まとめてみましたので、ぜひ参考にしてください。

「合格を勝ち取るために受験生の親がやるべき7つのこと」(リセマム2014. 11. 12より)

1. 栄養バランスに気をつけること

何より大切なのは、健康を維持するための栄養バランスのよい食事でのサポートです。どんなに受験勉強を頑張っても、入試当日に体調を崩しては元も子ありません。また栄養不足は、集中力や記憶力、思考力、判断力などといった脳の機能にも影響します。効果的な受験勉強のためにも、栄養バランスのよい食事は必須です。入試直前の忙しい時期にこそ、食事を疎かにしないことを心がけてください。空腹は受験勉強の妨げになりますが、夜食をとる場合、栄養バランスが悪いインスタントフードなどは生活リズムを乱す原因になるので注意が必要です。最近では、スーパーなどでも準備が簡単なもので栄養バランスが考えられた商品が購入できます。親にとって過度な負担にならないよう、このような商品も取り入れながら、消化がよく栄養バランスのよい夜食を用意してあげてください。

2. 生活リズムを整えてあげること

お子さんの学習には、基本的な生活習慣の定着が必要だと言われています。早寝・早起きや3度の食事といった規則正しい生活習慣は、疲労回復や脳の活性化によいとされています。帰宅後の家庭学習についても、あらかじめ学習スケジュールを決め、お風呂や夕食の時間を定着させ、無理なく息抜きの時間を設けるなど、生活リズムを整えることが大切です。また、昨今はLINEやTwitterなどのSNSがお子さんの勉強の妨げになるという心配があります。携帯電話やスマートフォンの利用については、家庭でルール

を決めることが大切です。

3. 親自身がストレスをためないこと

大人のストレスはお子さんに伝わるものです。特に中学生の受験生は、保護者との関係を重視する年齢にあると言われていています。親の期待に応えたいという思いが強いお子さんほど、親のストレスの悪影響を受けやすいものです。入試が近づくにつれ親も不安が募るものですが、できるだけ大らかな気持ちでお子さんに接するよう心がけたいものです。特に思春期のお子さんには、本人を信頼して接するなど、保護者の期待が過度なプレッシャーにならないよう気をつける必要もあります。また、親同士の情報交換や、受験に関する情報収集も必要ですが、他の受験生との比較や競争心は禁物です。親自身のストレスになるだけでなく、受験生にも必要以上のプレッシャーを与えることになりかねません。大らかな気持ちで子どもをサポートするためには、親もプライベートや趣味の時間をしっかり持つなど、心に余裕を持てる生活をしたいものです。

4. 風邪やインフルエンザ予防に温度・湿度を管理すること

受験シーズンは風邪やインフルエンザの流行期と重なるため対策が必要です。冬にはノロウイルスの流行もあり、親の心配は尽きません。室内の温度・湿度管理をした清潔な部屋で、受験生も家族も健康に過ごせるよう、最大限のサポートをしたいものです。うがいや手洗いはもちろん、予防接種も検討すべきです。インフルエンザ予防接種の適切な接種時期に関する調査では、約8割の医師が11月と回答しています。予防接種については賛否両論ありますが、大切な時期に体調不良にならないよう、早めの接種が勧められています。部屋の環境については、身体を冷やすことで免疫力が低下して風邪をひきやすくなるため、適温に保つよう心がけたいものです。また、空気の乾燥はのどの粘膜の防御機能の低下につながるとされており、インフルエンザなどの感染症対策としては湿度を保つことも大切です。

5. 学習環境を整えること

学習環境を整えることは、保護者ができる受験サポートのひとつと言えます。お子さんが必要とする学習環境は、学年や学習習慣の定着度によって異なりますが、たとえば小学生がもっとも勉強しやすい場所は「リビング・ダイニング」であることがある調査結果でわかっています。「リビング学習」を推奨する塾もありますが、保護者の目の届く場所で安心して学習することで、よい結果につながることも多いようです。学年が上がると、中学生で8割、高校生では9割以上が自分の部屋を持っていることが同調査で明らかになっており、自分専用の部屋で受験勉強に取り組む生徒も増えます。塾の自習室や図書館のほうが集中できるケースもあるでしょう。いずれにしても、お子さんが集中して学習できるよう、テレビのつけっぱなしをしないなど、学習しやすい環境を整えてあげてください。特に中学生との親子関係は、近すぎず遠すぎない距離感がよいようです。

6 干渉しすぎないこと

受験に対し親が過干渉にならず、お子さんの自主性に任せることも大切です。受験生の親に求められているのは、お子さんの自主性を活かしたサポートでしょう。受験期を振り返る子どもたちから、「いい意味で干渉されなかったこと」「挑戦校の受験を認めてくれたこと」「自分の好きなところを受けなさい」などという言葉が、保護者に感謝していること・嬉しかったこととして話を聞くことが多いです。保護者に干渉されすぎず、「任せてもらえた」という認識が自信につながったのでしょう。その一方で、「あまり親身になって聞いてくれなかった」など、受験に際し保護者にもっと関わってほしかったという感想もありました。適度な干渉のバランスは難しいですが、お子さんが求めるタイミングで必要な声かけができる親子関係と環境が必要と言えます。

7 家族が仲良く過ごすこと

受験期は、お子さんにとっても保護者にとっても気持ちが落ち着かないものですが、受験生を過度に特別扱いせず、いつもどおりの生活が送れるよう心がけることも大切です。そのためには、いつもどおり家族が仲良く過ごすことがよさそうです。また、お子さんとの会話がすべて受験に関することにならないように注意したいものです。毎年恒例の家族イベントは例年どおり行い、受験生の参加は自分の判断に任せるなど、特別扱いすることなく家族が仲良く過ごす時間が、受験生のプレッシャーを和らげるでしょう。受験を子どもの成長のきっかけと捉え、会話を絶やさず、明るい関係を続ける家庭が、お子さんにとって理想的な学習環境ではないでしょう

か。

受験を控えたお子さんをお持ちの保護者に向け、合格を勝ち取るための7つのポイントを紹介しました。お子さんの性格や年齢によって親の対応方法も異なりますが、前述の7つはどの学年にも該当するのではないのでしょうか。お子さんが受験日にこれまでの努力の成果を発揮できるよう、温かくサポートしてください。

**ホームページを
適宜更新中！！**

