

校長室だより

令和4年(2022年)
7月14日発行(No.5)
柏原市立堅上中学校
校長 坂本 篤俊

子にしてやれること「ベスト100」

先日、書店であるワードに目がいきました。「親が子にしてやれること…。子どもたちの未来はどうだろう？明るいのか暗いのか？？？先が見えにくい時代だからこそ、一人ひとりには自分で切り開く力をもたせたいところです。ネットが更に進む時代だからこそコミュニケーション力が重要です。自己肯定感が高ければ大丈夫という人もいます。何をすることも健康が大切であり、体力の維持に取り組んでいる人も多いです。子どもたちの成長に大切に意識したいことを紹介します。参考にしてみてください。まもなく夏休みです。

◆SECTION 1 「コミュニケーション力」をつけるには？

—早くから「言葉のシャワー」を浴びせてあげる

- 01 「対話」をする—質問・反論で考える力を磨く
- 02 「聞く力」を身につける—学力にもつながる大事な能力
- 03 子どもの話を聞く—否定せずに言葉を引き出す
- 04 「ごっこ遊び」をする—遊びでさまざまな力を身につける
- 05 「スキンシップ」を大切に—脳にも心にもいい「やさしい刺激」
- 06 叱る—叱るときは具体的にわかりやすく
- 07 「根拠のない自信」をつける—強く生きていくための大切な力
- 08 「読み聞かせ」をする—集中しなくても気長に読めばいい
- 09 「楽しい週末」を過ごす—週末の交流で多様な価値観に触れる
- 10 「しぐさ」を読みとる—体からのメッセージを拾ってあげる
- 11 話を「しっかり」と伝える—どんな言い方がいちばん伝わる？
- 12 「ケンカの仲裁」をする—ケンカも学びの場に行ける
- 13 「感情」をコントロールする—コミュニケーションの核となる力
- 14 「スマホのルール」をつくる—依存のリスクから子どもを守る
- 15 「家族会議」を開く—子どもと話す機会をつくる
- 16 「挨拶」をする—義務ではなく、楽しめるように
- 17 「プレゼン力」を鍛える—うまく話せる「型」を手に入れる
- 18 「手本」を見せる—親も子どもと一緒に成長する

◆SECTION 2 「思考力」をつけるには？—「考えるチャンス」を最大限に増やす

- 19 「好きなこと」を見つける—機会がなければ見つからない

- 20 「観察眼」を磨く—生まれながらの能力を伸ばす
- 21 「オープン・クエスチョン」をする—「WHY」「HOW」「IF」を上手に使う
- 22 「考えるきっかけ」をつくる—思考をうながす言葉がけとは？
- 23 「失敗」を成長の糧にする—信じて自分で立ち直らせる
- 24 「深掘り」の意欲を伸ばす—成績より過程に注目する
- 25 「アナログ」のゲームで遊ぶ—夢中になりながら頭を使う
- 26 「金銭感覚」を身につける—自己管理を体験する
- 27 「やり抜く力」を養う—努力と情熱がものをいう
- 28 「男女の違い」に対応する—特徴を知って能力を伸ばす
- 29 「子ども扱い」しない—子どもに「敬意」をもつとは？
- 30 「思考」を掘り下げる—「デザイン思考」を体験する

◆SECTION 3 「自己肯定感」をつけるには？—変化に強い「折れない心」をつくる

- 31 「良質な睡眠」をとる—日本の子どもは睡眠が足りない
- 32 「多様な視点」を手に入れる—ひとつの正解だけをめざさない
- 33 「自制心」をもたせる—自分を抑える技術を知る
- 34 「レジリエンス」を鍛える—強く生きていける「心の筋肉」
- 35 「感謝の心」を育てる—心を豊かにする感謝のスキル
- 36 「なんでも言える環境」をつくる—勇気をもって甘やかす
- 37 家族の「一戦力」にする—まかせて、感謝する
- 38 「習い事」をする①—習い事を選ぶ
- 39 「習い事」をする②—スケジュールをゆったり組む
- 40 「習い事」をする③—お金のやりくりをする
- 41 受け入れる—無条件で認めてあげる
- 42 決めつけない—「値踏み」で可能性をせばめない
- 43 押しつけない—「いい距離感」で接する
- 44 「家族旅行」をする—成長に大切な非日常体験
- 45 「小さな喜び」を味わう—つらさに打ち勝つ「お楽しみの貯金」
- 46 「強み」に注目する—注目すれば伸びていく
- 47 「生き物」を飼う—「お世話」でやさしい心を育てる

◆SECTION 4 「創造力」をつけるには？—柔軟な脳にたくさんの「刺激」を与える

- 48 「楽器」を習う—楽しんで創造力を伸ばす
- 49 本物を「体験」する—体を動かして五感を刺激する
- 50 「型」にはめない—口をはさむのをぐっとこらえる
- 51 「ゲーム」とつきあう—ゲームをコミュニケーションに生かす
- 52 「好奇心」を伸ばす—親自身が「ワクワク」を追求する

- 53 「肯定表現」で話す——ネガティブな思考を切り替える
54 「アート」に触れる——気軽にいろんな感想を語る
55 「没頭」させる——フローに入るのを邪魔しない
56 つくる&試す——手を動かしながら答えを見つける
57 「想像力」を豊かにする——いまの「無駄」が将来の力になる
58 「瞑想」する——親子でやれば楽しくできる
59 「ぼーっ」とする——子どもは意外と疲れている
60 「本」で囲む——読書は地頭をよくする万能の習慣
61 「落書き」をする——脳の非集中モードで創造力がアップ
- SECTION 5 「学力」をつけるには？**
——効果的なフィードバックで「やる気」を引き出す
- 62 子どもの「タイプ」を知る——タイプに合わせて学習法を選ぶ
63 「算数力」をつける——楽しみながら数字を身近にする
64 一緒に「計画」を立てる——計画立案で実行機能を伸ばす
65 書く①——書くことを「好き」になる
66 書く②——「日記」をつける
67 書く③——「文章の型」を知る
68 勉強を「習慣」にする——無理なく楽しく続ける方法
69 「プログラミング」を学ぶ——試行錯誤で頭を鍛える
70 くりかえす——変化と負荷を上手に加える
71 「語彙」を増やす——いろんな理解をラクにする基本の力
72 「無駄」を削る——勉強を合理化して「余裕」をつくる
73 「英語」を身につける——英語を「遊び道具」にしてしまう
74 子どもに教わる——人に教えると「知識」が頭に入る
75 時間をあけて「復習」する——覚える科目に最適の方法
76 ほめる——何をほめるかで大きく変わる
77 「フィードバック」する——ポジティブに課題を伝える
78 「優先順位」をつける——ふせんで行動を整理する
79 「音読」する——間違ってもいいから「楽しく」読む
80 「ごほうび」をあげる——モチベーションを上げる報酬
81 「やる気」をつくる——「自分からやる」意欲を引き出す
82 「サポート」する——過干渉にならない支え方
83 一緒に「学校」を決める——実績だけで選ばない
84 「自分のスペース」をもつ——ポテンシャルを伸ばす環境とは？
85 「早寝早起き」をする——脳のために十分な睡眠をとる

- 86 「集中力」をつける——集中できるのはせいぜい15分
- SECTION 6 「体力」をつけるには？——「栄養と運動」で脳と体を強くする**
- 87 バランスよく「栄養」をとる——よい食事のシンプルな本質
88 「おやつ」をあげる——糖質より脂質に気をつける
89 「朝ごはん」を食べる——シンプルなパターンをつくる
90 「外食」を楽しむ——親子でリラックスできる貴重な機会
91 「好き嫌い」をなくす——苦手があるのは自然なこと
92 一緒に「料理」をする——五感を育む刺激的な体験
93 「お弁当」をつくる——愛情をこめつつ、手間は少なく
94 「旬」を生かす——自然のサイクルを食事にとりこむ
95 「惣菜」を活用する——塩分と油に注意して賢く使う
96 「免疫力」をつける——病気になりにくい体をつくる
97 「体」を動かす——ケガをしにくい体をつくる
98 「スポーツ」をする——マルチな競技をのびのび楽しむ
99 噛む力をつける——よく噛むと頭も体も強くなる
100 「目」を守る——スマホ時代にケアすべきこと