

すぐに取り組める  
**家庭学習のすすめ**  
ヒント集



家庭学習の大切さが改めて注目されています。  
発達段階に応じた**家庭での支援のあり方**や、**家庭学習を習慣化するための3つのポイント**、**ヒント集**をリーフレットにしました。  
お子さんの様子を見ながら家庭学習をすすめてみませんか？

## 中学1~3年生



自我の確立がみられる時期です。見守り、励まし、多くを任せましょう。

### 家庭での支援のあり方



#### (1) はじめに

この時期の子供は、少しずつ自我が目覚め、周囲に対して自分の考えを主張するようになってきます。一方で、生き方や社会との関わり方について、漠然とした不安が湧くのもこの時期で、友達の言動や大人の対応には敏感になり、特に自分が**理解できていても納得できないことがある**と、反発したり、不平等な扱いに対しては傷ついたりすることがよくあります。

親として、家族として、

- ・ お子さんの思いや考えをこれまで以上に真剣に受けとめること
- ・ 他の子との比較ではなく、お子さんなりのがんばりを親の感想として認めること
- ・ 粘り強く、つながっているというシグナルを出し続け、要所で励ますこと

などが大切です。心の成長や深まりが見える時期だからこそ、**ある程度の距離**をあけつつも、家族の温かな見守りが必要です。

#### (2) やる気を引き出す保護者のサポート

- ・ 子供の自尊感情を大切にするとともに、**がんばりを認め**、できたことを**ほめ**ましょう。
- ・ 子供の考えや様々な疑問に真剣に**向き合**いましょう。挑戦を促し、**解決の過程を見守**りましょう。

#### (3) 望ましい学習習慣を身に付けるために

- ①部活動や習い事などを考え、学習する時間帯を曜日ごとに決めるなど工夫する。
- ②テレビやスマホ(携帯)等の電源を消して、集中できる環境をつくる。
- ③学習する場の整理整頓を徹底する。 ④長期、短期、今日とでやるべき課題を確認する。



# 「家庭学習」を習慣付けるための3つのポイント



千葉県PRマスコットキャラクター

チーバくん

## ポイント1 時間の上手な使い方を身につけましょう

- 限られた時間を大切にすることで、計画性が養われます。

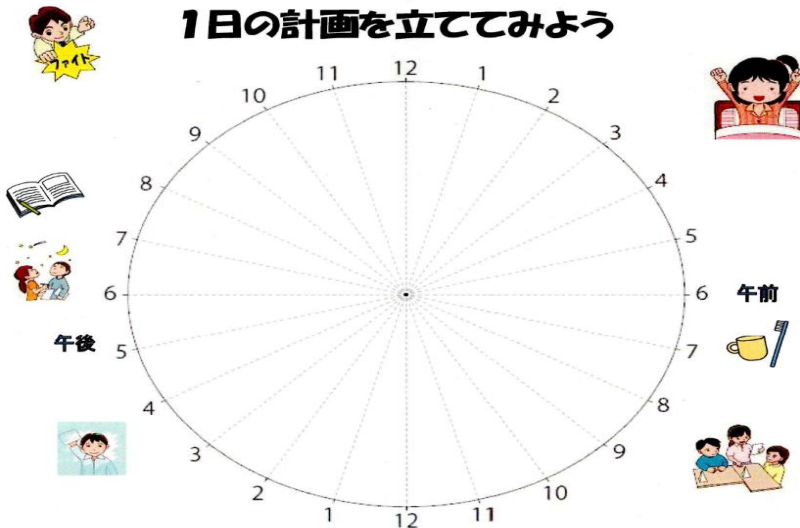
## ポイント2 認めて・ほめて・励まして、やる気を育てましょう

- 親ばなれが始まった子供とのコミュニケーションでも、やる気を引き出すチャンスがあります。

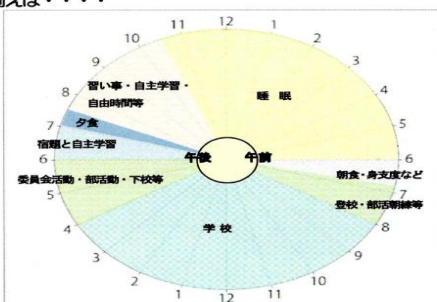
## ポイント3 読書や体験をとおして、子供の学びを深めましょう

- 「読書好き」は「学び上手」につながります。
- 体験は心をたがやし、豊かな感性を育みます。

### 1日の計画を立ててみよう



例えば・・・



学校行事の準備や、部活動の終了時刻にあわせて調整してください。

曜日ごとの計画を立てるなど工夫をし、土曜日・日曜日などの休日の分も作ってみましょう。

宿題とは別に、自分の得意分野を伸ばしたり苦手分野を克服するための学習計画を立てて実行しましょう。



## 家庭学習を習慣化させるためのヒント集

家庭学習の習慣化には、時間がかかります。

家の方からすると、「昨日はしっかりできたのに今日はやる気が感じられない...」とか「何度も注意しているのに鉛筆すら持たない...」など、お子さんの行動にイライラしてしまうこともあるのではないのでしょうか。

では、どうすれば望ましい学習習慣が身に付けられるのでしょうか。

ここでは、家庭学習の習慣化を図るヒントを掲載しています。



お子さんの様子を見て、思い当たるところはありますか？

急に落ち込んだり、イライラして親に反発することがありませんか？  
言葉数が減っていませんか？

スマホ（携帯）を気にして、夜遅くまで起きていることが多くありませんか？

家では部屋にこもり、ゲームばかりして、だらだらと過ごしていませんか？



学校の勉強についていけそうですか？  
進路で悩んでいませんか？

### ヒント1 落ち込んだり、イライラしたり、最近の言動がちょっと気になる トモミさん



思春期を迎えた子供は、ちょっとした声かけで自信をつけたり、ささいな事で深く傷ついたりすることがよくあります。また、中学校の様々な集団生活の中では、勉強やスポーツなどで友人との交流が深まる反面、自分の思いどおりにならない事もしばしば起こり、挫折や妥協をくり返します。

どうにもならない気持ちのはけ口を家族に向けたり、親が話しかけても返答しなかったりすることもあるでしょう。相手の気持ちを敏感に察知するアンテナの感度が高くなる時期です。親として今まで以上に繊細な気配りが必要になり、子供への対応に苦慮することもあるかもしれませんが、過剰対応は禁物です。**自立への第一歩**と受けとめ、小さながんばりや変化を見逃さず、『**自分のことを見てくれたんだ**』と、子供が実感できるようなほめ言葉や励まし、成人を意識したアドバイスなどを送り続けてください。

家族の温かい見守りの中で、子供の心は安定し、学習への意欲が向上していきます。



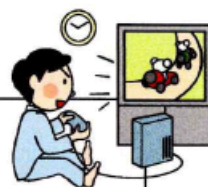
### ヒント2 いつも夜ふかし、朝は自分で起きず、ぎりぎりまで寝ている ケイチさん



子供の睡眠時間は、6～7時間は必要です。メールのやりとりなどで、夜遅くまで起きていて睡眠時間が十分にとれないと、成長ホルモンの分泌を妨げたり、集中力を低下させたりして、本来、力を発揮すべき学校生活にも影響を与えます。そうした生活リズムの乱れが当たり前となって、中学校生活3年間の多くをダラダラ過ごしてしまうケースも少なくありません。

**学習意欲を生む原点は、規則正しい生活習慣**にあります。時間の過ごし方、特にゲームやスマホ（携帯）等の使い方についてルールを決めたり、生活リズムについて適切なアドバイスをしたりするなどして、お子さんの健康管理、早寝・早起きの習慣づくりをサポートしましょう。

### ヒント3 自分の部屋にこもりがちで、だらだら過ごしてばかりのノブユキさん



自分のことはできるだけ自分でできるようにすることはもちろん、**家族の一員**として日々の役割を分担し、家庭科などで学習した内容を生活の中で実践したり、生かしたりできる場を意識してつくりましょう。

また、共通の趣味やお子さんの部活動に絡んで、映画館や競技場、各種イベントなどに一緒に出かけたり、専門店などで一緒に買い物をしたりするのもいいでしょう。外出したり、実際に体験したりすることで、生きた情報が飛び込んできます。そして、**親子で共通の体験**をすることによって、**対話の機会**も生まれます。**将来の希望**など、普段なかなか引き出せないお子さんの本音が聞けるかもしれません。



### ヒント4 学校の授業についていけないのか不安なタカコさん



学校の授業はどんどん難しくなって、定期テストで満足できる得点がとれなかったりすると、誰でも不安が湧きます。自信をなくしているお子さんに、「なぜ、こんなこともできないの？」は、もちろん逆効果です。お子さんは、『**わかるようになりたい**』『**できるようになりたい**』と**必死**なのです。その気持ちに寄りそってください。

なお、定期テストの点数については、自分の努力に対してどうだったのか、予想していた点数と比べてどうであったのかを、きちんと考えることが大切です。例えば、努力したのに点数に結び付かなかった時に、どのような対応をしますか。勉強方法の改善について話し合ったり、「努力を地道に続けていると、ある時、急に結果として表れるものだよ」と継続することの必要性について確認したりすることが、今後の学習意欲を左右します。

また、勉強は、一段一段積み上げていくものであり、『わからないこと』を学習するものです。**わからないことは決して恥ずかしいことではありません**。数学の「一次関数」や「比例・反比例」でつまづいているのなら、小学校・算数の「比」や「分数の計算」などにも**どってやり直せばよい**のです。まだ十分やり直しがききます。



基礎を学び直すことで、ミスも減ります。わかったような気になっていたり、わかったフリをしていたりすることは、先々に苦手意識や問題を大きくしてしまいます。

中学生の年代は「これよくわからない。」と訴えくることも少なくなります。どう対応したらよいのかを具体的に話し合しましょう。一緒に考えようという姿勢、実際に寄りそう姿が、子供の気持ちを支えることになります。

さらに、進路選択について、県教育委員会ホームページの「入試・検査」などを参考に具体的に相談していくこともお勧めします。

教育委員会では、ホームページ「**家庭学習のすすめ**」**サイト**等を通じて、様々な家庭学習に関する情報を提供しています。

ぜひ、利用してみてください。

**「家庭学習のすすめ」サイト【中学校版】**

☞ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gakuryoku/2011/kateigakus.html>



当リーフレットに関するお問い合わせは 指導課学力向上室 (043-223-4057) まで