

# 家庭教育通信

中学生期の子どもたち2

令和5年7月11日発行

## 長い夏休み

もうすぐ夏休みがやってきます。長いお休みを楽しみにしている子どもも多いでしょう。部活や習い事、勉強、遊び等をバランスよく、有意義に過ごせるといいですね。

### 生活リズムを崩さない

次の日がお休みだと、夜遅くまで起きてしまい、生活の時間がずれ込んでしまいがちです。生活リズムの乱れは体調や意欲に影響し、休み明けのスタートに響くこともあります。旅行等の特別な時間を楽しみつつ、できるだけ学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 計画を立てる

中学生の年齢では、長期的に考えコントロールすることよりも、その時の楽しい感情や感覚が優位になることも多いと言われています。それも大事ですが、長いお休みをある程度計画的に過ごしてみるのもいいのではないのでしょうか。

「計画的に」を実行するためには、一緒に計画表を作るのもよいでしょう。このとき親はあくまでサポートに徹し、子どもが自分で考えることが大切です。計画を立てる練習にもなり、この先も役に立つでしょう。

### 計画の立て方

- 部活や塾、旅行等、すでに決まっている予定を書き込みます。
- 「夏休みにやりたいこと」を書き出し、他の予定を見ながら、計画に入れてみましょう。ゆっくりしたいのであれば、無理にやりたいことを作らなくてもいいです。
- 勉強の全体量を確認し、具体的な時間や量を書き入れます。一日の中で「この時間だけは勉強する」と自ら決めて続けられるといいですね。
- 1～2週間ごとに修正し、柔軟にやっていきましょう。

### 親子の関係

夏休みは、大人の目の届かないところでトラブルが起きたり、休み明けの登校に不安を感じることもあるでしょう。元気がない、食欲がない等いつもと違う様子が見られたら、SOSかもしれません。そんな時は、真剣に、落ち着いて話を聞いてあげましょう。子どもが話をしなくても、一緒にいる時間を作ったり、「何かあったら言ってね」という姿勢が安心につながります。

地域教育課社会教育担当  
TEL (3647) 9676