

スマイル No.16

3月2日(水) PTA 研修部の講演会を開催しました。出席できなかった保護者の方も多かったので、講演の内容についてまとめました。書面では伝わりにくいことが多いと思いますが、生徒は全学年講演を聞いていますので、「これはどういうこと?」とお子様に確認しながら、御家庭での振り返りに使ってください。

令和4年3月8日
平戸市立中部中学校
養護教諭 江下聖奈

「目標達成のために必要な生活習慣トレーニング」 講師：杉野伸治 先生

自制心

自分の **心** を、自分で **コントロール** する力

その力を育む方法は、**生活習慣の繰り返し** にあった!

いい習慣は、**いいものを選びやすくなる!**

悪い習慣(自分にとって都合のいい習慣)は2週間で定着する。

いい習慣 へ変えるには **3ヶ月** かかる!

○良い習慣とは・・・

- ① 毎朝、同じ時刻に起きる
- ② 毎朝、同じ時刻に着替える
- ③ 日中、ゲーム・スマホの使用を制限する(特に午前中)
- ④ 毎日、同じ時刻に、入浴・就寝する



朝ごはん食べず歩かないと⇒給食を食べて昼休みに動くことで朝のスイッチ入る⇒夜更かし脳になる

- ・成長期の睡眠不足は、精神疾患にかかりやすくなる。
- ・中学生は**9時間**の睡眠が必要!

睡眠

朝ごはん

- ・朝のスイッチになる。米はパンより脳もちがいい!
ご飯1杯=パン4枚

運動

ゲーム
スマホ

- ・脳の前頭前野を鍛えるには**運動**。
- ・ゲームやスマホは、それを阻害する。

- ・不良姿勢 うつ
- ・睡眠障害 記憶力障害
- ・ストレス耐性低下 免疫力低下

ゲームやスマホの**2倍**、**運動**すればいい!

○メンタルを強くするには・・・

弱い自分を受け入れること

「できるレベル」と「プライド」の差が大きいほど、きつい!



○早い段階(中学生)でスマホを与えられた子どもは、ワクワク感がなくなる。

口癖は・・・

「普通」

「めんどくさい」

「別に」



○自立していない子

【家庭生活】

- ・郵便番号、住所、電話番号が書けない
- ・朝、親に起こされる
- ・わがママが許される相手にキレル
- ・趣味の質の低さと自制が効かない
- ・親主導の生活
- ・親の助けが常に必要(ヘリコプターペアレント)

※親主導の生活はストレスに弱い。

【学校生活】

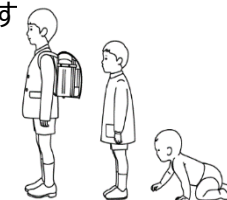
- ・落ち着きがない(オンオフの切り替えができない)
- ・コミュニケーション能力が低い
- ・相手により対応を変える

今を満たしたい

先のことを考えていない

○子どもの自立を助けるには・・・(家庭)

- ・親がゲームやスマホの時間を減らす
- ・家庭内ストレスを減らす
- ・親子の会話を増やす
- ・活動性を高める



自制心 を育む教育は家庭でしかできない!

まずは、10分間、家庭で会話をしてください!

中学生は 脳の発達を促す Last Chance!

親は 子どもの Dream Supporter!