

愛護センターだより

発行:敦賀市少年愛護センター
住所:敦賀市東洋町1番1号
電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』 都市:敦賀市

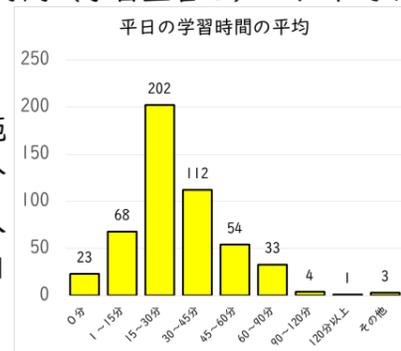
小学校に入学したら

子どもが小学校に入学すると、子どもも親も生活が大きく変わります。園までの送迎がなくなったとは言え、通園時よりも早くなった集団登校の集合時刻を意識して家を送り出さなくてはなりません。また、持ち物の確認や宿題…本読みを聞いたり、配付物や提出物のチェックをしたりなど、通園の頃にはなかった新たな課題も多く、慌ただしい4月だったのではないのでしょうか。そんな4月を過ごし、親子とも新生活に慣れてきた頃。張り切って過ごしてきた疲れも出てくる頃なので、一層の気配りが必要な5月となります。

さて、園生活にはなかった学校の取組に「宿題」があります。園での教育活動を子ども達自身がどれだけ「勉強」と意識して取り組んでいたかはわかりませんが、学校はほとんどの場面で「勉強」を意識して活動することになります。そして、勉強したことをしっかり自分のものにするために「宿題」が課されます。学習内容の定着であるとともに、今後の家庭学習の習慣作りの上で大変重要な取組です。

この宿題の量は、「学年×10分」とか「学年×15分」とか言われます。これは、一般的には「学年×10分くらい」が集中力持続の目安と言われているためです。

実際、小学1年生の子ども達は1日どのくらい勉強しているのでしょうか？『小学一年生』（2023年3月号）の読者1,000人に「お子さんの平日の学習時間（学習塾含む）は、平均するとどのくらいですか？」というアンケートがありました。その結果、1番多かったのが「15分以上30分未満」（202人）で、全体の40%。学校から出される宿題もだいたいこの範囲で終わることが多いということでしょう。続いて「30分以上45分未満」（112人／22%）、「1分以上15分未満」（68人／14%）、「45分以上1時間未満」（54人／11%）。9割近くが1時間未満という回答でした。



「宿題はどうしているの？」と聞きたくなる「0分」という回答がある一方で、60分以上も。この調査では塾での学習も含んでいるため、塾で学習する子等は1時間を超える学習時間になっているのでしょう。

子どもによって意欲もまちまちです。サッと集中できる子もいれば、いろいろなことに考えをめぐらすため思った以上に時間がかかる子もいます。学習内容の理解に目が行きがちですが、「サッと始められる」という取組の早さを褒めてあげると宿題も短時間に終わるようになるかもしれません。ただ、宿題にあまりにも時間がかかるようなら、担任の先生に相談することが大切です。

食事中は…

飲食店や電車の中などいろいろな場面で、時間を惜しむようにスマホを見たり操作したりしている人をよく見かけます。中には、スマホを見たり操作したりしながら食事する人も。そんな「スマホ見ながら飯」について、「味の素」が2024年10月にアンケートを実施しました。対象者は一人暮らしをしている15～59歳の男女500人。



10代～20代でスマホを見ながら一人で食事をする人は77.5%（30代～50代は48.6%）。その人たちに「なぜ、食事中にスマホを見るのか」を質問したところ、

- 1位 食事中の時間を有効活用したい…………… 34.1%
- 2位 食事中に退屈しないため…………… 27.7%
- 3位 なんとなく…………… 27.0%
- 4位 一人の食事がさみしいため…………… 26.4%
- 5位 スマホをいじることが習慣化してしまっている… 21.9%



という結果だったそうです。

10代～20代は特にタイパ（タイムパフォーマンス）を気にする世代。「時間を有効に」という意識は、とてもよいことのように思えます。ただ、手に入る・目にする情報が多すぎるために、なるべく多くの情報に触れ、次々にチェックし、有益な物を探そうとするのは大変です。情報に振り回されなければ、ゆったりとした時間を過ごせそうなものですが…。周りとの付き合いからそれが許せなくなっているとしたら、自分のペースで生活できないことが可哀想にも思えてきます。また、暇つぶし、孤食による寂しさや習慣化としてスマホを見るという回答もあり、せっかくの食事の場なのに…と感じます。



さらに、「スマホ見ながら食事することのデメリット」について質問したところ、「味わって食事ができていない」という回答が46.4%。せっかくの美味しい物も台無しです。食事よりも「ついスマホの操作、視聴に集中してしまうことがあると感じる」と答えた人は10代で82.5%（20代で78.7%）。だからでしょうか、

- 「ついだらだら食べてしまっている」…………… 69.6%
 - 「食事が作業的になっている」…………… 56.1%
 - 「満腹感を感じにくく、つい食べ過ぎてしまう」…………… 49.0%
- という結果となったそう。

実際の食事時間を調べると、「スマホの操作・視聴を一切していない」ときは10代で平均18.3分（20代は15.5分）だったのが、「スマホ見ながら飯」では10代で20.3分（20代は20.6分）。一回の食事が20分に満たないというのが適正なのかどうかはわかりませんが、スマホを操作したり、見たりする分、食事に時間がかかるのは当然でしょう。ただ、大切な食事なのに、食事に対する楽しみはなく、さらに満足感も得られないというのは不幸です。



一人暮らしの食事なので孤食となるのは仕方ありませんが、せめて家庭内であれば家族で食卓を囲んで食事をしたいところ。スマホを手放して、家族の顔を見ながら、いろいろな話をして食事を楽しみたいものです。ご家庭の食事風景はどうか？

