

5月病に注意！

ゴールデンウィークは、ご家族そろって楽しい予定もおありでしょうが、同時に“5月病”の時期でもあります。“5月病”とは本来、大学入試に向けて一生懸命勉強してきた受験生が自分が志望する大学に入学して、5月の連休明けくらいに緊張の糸がぷつりと切れてしまい、やがて学校に行くのがいやになってしまう現象を言いますが、昨今では小学生とか中学生にも同じような症状が見られるようになりました。大学生の場合とは多少違いますが、楽しいゴールデンウィークでこの1カ月間の緊張の糸が切れてしまい、そのまま学校に行くのがいやになってしまうというケースです。

今度新しく中学生になったお子さんなどは生活環境が大きく変わったわけですからそれだけ緊張の度合も大きく、特に注意が必要でしょう。

緊張感はその糸が突然ぷつり切れてしまうか、やがてそれがストレスに変わるかのどちらかです。そこで緊張を和げる意味からも、ゴールデンウィークはまたとないチャンスです。大人ですと一日ゆっくり家にいてのんびりするとか、旅行にでも行って気分を変えらるというのもよいでしょうが、子どもは逆にとんだりはねたりして体を動かしたほうがストレスを発散できます。ですから、家族そろって何か運動できる施設へ行くとか、お父さんと公園でボール遊びをするとか、とにかく子どもが体を動かせる環境をつくってあげるようにしてください。

1	木		17	土	
2	金		18	日	
3	土	憲法記念日	19	月	
4	日	みどりの日	20	火	
5	月	こどもの日	21	水	
6	火	振り替え休日	22	木	
7	水		23	金	
8	木		24	土	
9	金		25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	
12	月		28	水	
13	火		29	木	中1月例テスト
14	水		30	金	中3月例テスト
15	木		31	土	
16	金				

またゴールデンウィーク中、いつも家族と一緒にというのちょっと考える必要があります。親としては「せっかくの連休、家族水いらずで」というふうにお考えになるかもしれませんが、子どもにとってはやっぱり友だちどうしの付き合いなのです。「友だちと会えるから学校へ行く」というお子さんで、たとえ勉強ぎらいだとしても学校ぎらいという子どもは一人もいません。問題の“5月病”は勉強がイヤになるのではなく、学校がイヤになることです。ですから、連休中も親が考えたプランをあまり一方的に押しつけずに、できたらたまには子どもたちどうしで思う存分遊ばせてあげるのも連休以降、通常の学校生活に戻る際に有効です。

最後に一つ。楽しい家族旅行の後で、翌日からすぐ学校となると「いやだな」という気にもなり、気持ちも落ち込んでいきます。そこで連休中を目一杯予定で埋めるよりも、最終日はやはり家でゆっくりするのが最適な計画と言えます。

音読学習の効果

「勉強は静かにしてやるものだ」とお考えの保護者の方はけっこう多いと思います。確かに“じっくり考えて解答を導き出す”というような性格の科目はそうでしょうが、声を出したほうが勉強の効率がよりアップする科目もありますし、小学生の場合はこのほうが好ましい場合が多いのです。

最も代表的なのは、国語。じっくり考えて読まなければならないような文章も、はじめ音読を何回か繰り返した後で黙読するくせをつけるようにするとよいでしょう。学校のテストのときなどはそうはいかないでしょうが、家庭学習で国語の読解問題などをやるときなどもぜひ実行してみてください。

子供の音読を聞いていると、語句の理解が出来ていないところを直ぐに見つけることができます。区切りがおかしいところは、文章の意味を理解していないところです。多くの場合は語句の意味を理解できていないためにおかしな区切りになりますので、その語句の意味を教える必要があります。最近の子供たちは語彙力が低いために文章全体の内容を理解できないとも言われています。語彙力を急激に向上させるのは難しいことで、日頃からの積み重ねがものを言います。そのために保護者の方が音読を聞きながら一つ一つの語句の意味を教えることが必要なのです。

また読解問題に答える際にも、音読することで内容がより正確に頭の中に残っていますので、個々の設問で本文を読み返すことが少なくなり、結果的には解答する時間も短縮できます。問題文を読むときも同じように音読させましょう。それだけで「何をきいているか」が正確にわかるようになってきます。さらに問題の要点の部分に線を引いて答えを考えている子どもを目にすることがあります。つまり目と手を使って問題の意味を正確に読みとろうとしているわけです。これは声を出してはいけない学校のテストむきといえるでしょう。

音読は漢字学習でも利用することができます。漢字を目で追うだけでは、情報は目からしか入ってきません。「田舎」という字、何て読むんだらうか。ここまではだまってやるにしても、次に必ず「いなか、いなか」と口に出してみます。そうすることで、目からだけでなく、口そして耳と3つの器官で同時に「田舎」の読み方を確認できることとなります。これに“書く”、つまり手が加われば、「田舎」の読みに対する記憶はより確実なものになります。

音読学習は国語だけでなく、社会、理科、算数とすべての科目に応用できますが、まずは国語で実践させてみてはいかがでしょうか。