

# 一歩ずつ

## 子どもたちのたくましい成長を願って

現在、社会は「Society5.0」と言われる新たな変革が始まりつつあります。その中で、子どもたちが強く、たくましく生きて抜いていくためには「生きる力」を身につけることが大切とされています。では、改めて「生きる力」とはいったいどういうものなのでしょうか。

### 「生きる力」とは？

「生きる力」は、1人の人間としての資質や能力を指す力であり、「知・徳・体のバランスのとれた力」の総称を「生きる力」としています。2020年度の学習指導要領の改訂では、この「生きる力」を子どもたちの未来に生かせるようにより具体的に発展させています。

※学習指導要領・・・全国どこの学校でも一定の教育水準が保たれるように、文部科学省が定めている教育課程の基準です。



### 「知・徳・体」とは？

知・・・○基礎的な学力、学問の基本を確実に身につけ、その知識を活用して自ら課題を見つけ、自ら学び、考える力。

○見つけ出した課題に対して主体的に判断・行動し、よりよく問題解決する資質や能力。

徳・・・○自らを律しながら、他者と協調性を持って行動する力

○思いやりの心や感動する心などの、豊かな人間性

体・・・○たくましく生きるために健康で過ごす力や体力

従来は、知識がより重視されていましたが、これからは個人の資質を育むことに軸を置いています。

### なぜ「生きる力」が必要なの？



グローバル化、情報化、人工知能の高度な発達などが進む予測困難な時代に突入しても、自ら課題を見つけ出し、自主的に考え、周りや協調しながら行動・解決する能力は、自らの未来を切り拓いていきます。大きく変化する社会に柔軟に対応していくためにも「生きる力」は大切な力です。

## 学校は何が変わったの？

小学校でもプログラミング教育や英語教育が必修になり、道徳教育も充実されたほか、各教科で論理的な考え方やコミュニケーション能力を育むカリキュラムが組み込まれ、豊かな感性を育むことに重きをおくようになってきました。



## 子どもたちの「生きる力」を家庭で育むためには？

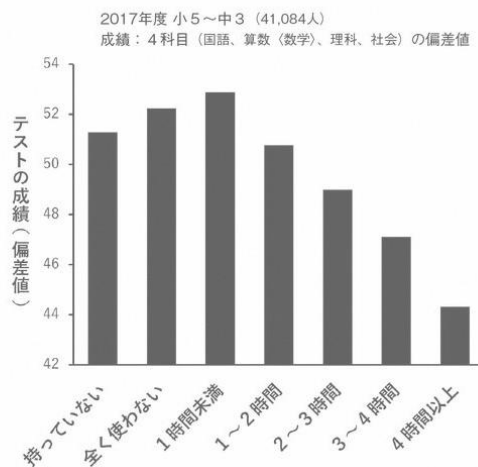


まず、学校で学んだことを日常生活で応用したり、家庭での親子の経験を学校生活に活かしたりすることが大切です。早寝早起きや3度の食事など基本的な生活習慣を大事にするところから始め、いろいろなものに触れ、経験を重ねて子どもの好奇心を育みましょう。子どもが興味を持ったことには積極的に取り組めるようにするのも大切です。手をつけたことは中途半端で終わらせず、最後までやり抜けるように励ますのも良いでしょう。また、学校や友達のこと、地域や社会の出来事などを家庭内でよく話すようにし、自分の考えをしっかりと伝えられるようにするのもお勧めです。

### 子どものスマホの使用は脳に影響する？

スマホの使用は、子どもたちの学力にどのような影響を与えているのでしょうか？  
下のグラフは、スマホ等の使用時間と学力の関係を表しています。

図表1 スマホ等の使用時間と学力の関係



グラフからは、1時間未満を頂点とし、使用時間が長くなるほど、学力が低くなっていく様子が読み取れます。この調査の結果から、1時間以上のスマホ等使用は、学力に影響していることが明らかです

して残らなければ 学力という結果には結びつかないのです。

また、スマホの長時間使用による睡眠不足も学習面に影響します。睡眠には重要な役割があり、私たちの脳は、日中に起きた出来事などの記憶を睡眠によって整理し、定着させるということを行っています。したがって、たくさん勉強しても睡眠によって学習した内容が記憶と

子どもたちにスマホを持たせている家庭では、その使用に関わるルール作りもぜひお願いします。

### 【参考資料】

「スマホはどこまで脳を壊すか」(朝日新書) 東北大学加齢医学研究所 榎 浩平 著 より