

2016年

携帯サイトへGo!→
携帯で教室便りが見られます



公文式本市場教室 火・木 3~7時 TEL 186-61-4936(上平方)

横割教室 月・水 3~7時 TEL 61-8891(福島方)

指導者: 新妻ゆき子 携帯090-2260-0671

Eメール:yvonne-yukiko@mbi.nifty.com

携帯アドレス:yvonne-1682-yukiko@docomo.ne.jp

ゆきこくもん

検索

ホームページ <http://www.yukiko-kumon.com>

教室だより 12月号

年の瀬

毎年のことながら、1年がたつのは本当に早いですね。もう年の瀬です。それにしても、年末はどうしてこんなに忙しいのでしょうか。ひとつは年内に済ませておくべきものを済ませるため、もうひとつはお正月を迎える準備のためではないでしょうか。昔は、年末に済ませておくべきものの代表は借金の返済だったようです。昔の人は多くの品物を「ツケ」で買ったり、飲食したりする習慣があり、その勘定を年末にしていたようです。現代に当てはめると、「ボーナス一括払い」のような感覚でしょうか。

お正月の準備を始める日は「正月事始め」といわれ、昔は12月13日とされていたようです。この日には「松迎え」といって、門松などに使う松を恵方の方角にある山へ採りに出かけたたり、家の「煤払い(すすはらい)」をするのが習わしとなっていました。現在では12月29日や30日にお正月の準備や大掃除をされるご家庭が多いのではないのでしょうか。お正月の仕度も昔と比べるとずいぶん簡便になっていると思います。大晦日は、年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きながら、家族で心穏やかに新年を迎えたいですね。

公文式の創始者・公文 公(くもん とおる)先生の言葉より

“子どものもつ時間と体力には限りがあります”

子どもというのは無限に近い可能性をもっていますが、無限の時間や体力をもっているわけではありません。『徒然草』にこんな話があります。「ある人が、自分の子どもを僧侶にしようとした。ところがその子どもが僧になって、もし檀家から迎えの馬がきたとき、落馬するようではいけない、また仏事のあとで酒をすすめられることもあるだろうから、そのとき無芸なのもまづいだろうということで、乗馬や歌の練習に励んだ。そして乗馬も歌もものになってきたので、もっと上達しようと練習しているうちに、肝心の僧侶になるための学問をする時間がなくなり、年をとってしまった」という話です。

公文式も、子どもの将来を考えている点では上の話と同じではありません。けれども、公文式は学校の教科書にあるからと、あれもこれもと勉強させるというやり方ではありません。それは、子どもに与えられている時間も体力も限られたものだからです。限られたものだからこそ、将来へ向け目標とすべきものは何かを見定め、その目標の達成のために必要なことに絞って効率よく学習することが大切だと考えているのです。

短期記憶を長期記憶に変えるには?

それまで学習して覚えたはずのことが、テストではなかなか思い出せなかったことがあるのではないのでしょうか。脳には、短期記憶といって情報を一時的に脳の前方にある前(ぜん)頭(とう)前(ぜん)野(や)に記憶しておく性質があります。例えば、後でペンを買おうと思って別の用事をすませているうちに、うっかり買うのを忘れてしまうような記憶のことです。それに対して、自分が幼かった頃の出来事をずっと覚えていられるような永続的な記憶のことを、長期記憶といいます。脳の海(かい)馬(ば)は、前(ぜん)頭(とう)前(ぜん)野(や)に一時的に蓄えた情報が本当に必要な情報かどうかを識別し、必要だと判断したら、大(だい)脳(のう)皮(ひ)質(しつ)にその情報を送って蓄積していきます。つまり、短期記憶から長期記憶に変えていくのです。必要ないと判断した場合は忘れてしまいます。短期記憶を長期記憶に変えていくには、情報をくり返し記憶する必要があります。くり返すことで、海(かい)馬(ば)に勉強した内容が本当に必要だと判断させるのです。つまり、数学の公式を使った問題を何度も解くとか、英文をくり返し読んで書くといった反復練習が有効です。毎日学習を積み重ねていくと、脳が必要な情報だと判断し蓄積していくため、しっかりと覚えられるようになるのです。

<東京医科歯科大学/泰羅雅登教授 監修>

2016年 12月の学習日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

本市場教室日□

横割教室日△

ゆき子の一言コラム

～お子さんの成績アップのために～

お子さんに「ゲーム機」を与えたお父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんへ。

子どもたちを取り巻くゲームの環境についても、スマートフォンと同様に急速に変化しています。それまでは、テレビゲームなど、家庭での据え置き型が主流でしたが、小型化、軽量化が進み、携帯型のゲーム機が登場したことで、ゲームは家でやるものではなく、いつ、どこでもできるものへと変化しました。これにより、スマートフォンと状況は同じですが、あらゆる場所でゲームをする子どもを見かけるようになりました。小学生を持つ母親からは、よく「子どもたちは公園で体を動かすのではなく、集まって通信型のゲームをやっている」「家に遊びにきても一緒にしゃべるのではなく、同じ部屋で黙々と自分たちが持ってきたゲーム機に向かってゲームをしていて気味が悪い」という話を聞くようになりましたし、実際にコンビニの前や公園でゲームに興じる子どもたちの姿をよく目にします。

このようなゲームの小型・軽量化による携帯性の向上に伴い、子どもたちのゲームの使用時間も年々増えています。文部科学省の「全国学力・学習状況調査」(平成27年度)によると、平日に少なくとも1時間以上ゲームをする子どもの割合は、小学生54・3%、中学生57・4%でした。2008年は小学生47・5%、中学生39・4%だったのが少しずつ増加し、特に、2014年以降では、小学生の割合よりも中学生が上回っていることが分かりましたが小学生も増加一方です。ゲームをやりすぎると、子どもの心身の発育にさまざまな悪影響があることは知られていますが、ゲームプレイ時間と子どもの学力にはどのような関係があるのでしょうか。仙台市教育委員会との共同研究プロジェクトによるデータでは、勉強時間が同じでも、ゲームプレイ時間が長い子どもは短い子どもに比べて成績が低いと考えられ、どんなに長時間勉強してもゲームをしてしまうと、勉強した効果が打ち消されてしまうということがゲームに対してもいえることが明らかになりました。また、ゲームプレイが与える影響を調べる研究が増えるにつれ、いろいろなことが報告されてきました。「アクションゲームで情報処理能力が高くなる」、「パズルゲームで空間認知能力が高くなる」(いずれもアメリカの大学の研究報告)など、ある種のゲームが与える良い影響について報告されると、「ゲームをする習慣は脳にいい」と話題になりますが、**実は、大多数の報告が悪影響なのです。**もちろん、ゲームをすること自体は悪いことではありませんが、「ゲームをする習慣は脳に悪い」という研究結果は、誰も意外に思わないので報道されてこなかったというわけです。ゲームが与える悪影響として、記憶力・注意力の低下や睡眠の質の悪化がよく知られています。これに加え、暴力的なゲームをする子どもは、攻撃的な感情や思考、行動を示しやすいということも繰り返し指摘されてきました。また、ゲームをプレイ中には、脳内に興奮性の神経伝達物質ドーパミンが放出されるため、中毒性が高く、依存症を引き起こすといった報告をご存じの方も多いでしょう。最近では、脳の画像解析の進歩から、ゲームが脳に与える影響についてMRI画像を使った解析で分かるようになりました。これまでの脳の形態とゲームプレイ習慣の関係について、良い影響の結果やプラスの効果と結びつけられがちで、悪影響の面では研究が遅れており、明らかにされていませんでしたが、東北大学の研究グループは、ゲームのプレイ時間の長さ、前頭前皮質や海馬などの脳の組織の発達の悪影響の関係について、MRI画像を使った解析でついに突き止めたのです。このうち5歳から18歳までの約230名の子どもたちに追跡調査を行い、約3年の間隔を空けて2回の脳画像を撮像することで、発達に伴う変化を調べるとゲームのプレイ時間と言語性知能との関係(「横断解析」といいます)は負の相関が認められました。つまり、ゲームプレイ時間の長さと、語彙力や言語的推理力などに関連する言語性知能の数値の低さが関係していることが分かったのです。今回の解析の結果をまとめると、長時間ゲームを行う子どもは、言葉に関する能力が低く、長期的にもその能力が発達しにくいこと、脳形態からは、記憶や自己コントロール・やる気などをつかさどる脳の領域における細胞の密度が低く、発達が阻害されていると考えることがデータから明らかにされました。なぜ、このような変化が子どもたちの脳に起こってしまうのでしょうか。考えられる原因として、神経伝達物質の働きが挙げられます。ゲームをすることによりある種の神経伝達物質(ドーパミン)が放出されることについては前に触れましたが、このドーパミンは過剰に放出されると毒性を有することが分かったからです。日常的に長時間ゲームをすると、ドーパミンが過剰に放出され、ドーパミンが作用する部分、特に大脳基底核にダメージを与え、健全な発達を阻害すると考えられます。前節で論じた「どんなに勉強時間が長くても、ゲームをしてしまうと、その効果が打ち消されてしまうのはなぜか」という疑問に対する一つの答えがここにあります。ゲームを長時間プレイすることで、脳の形が変わってしまうこと、特に脳の発達が遅れてしまい、言語性知能や動作性知能の健全な発達に影響を与えてしまうためといえるでしょう。

脳科学者の川島先生も曰く。「脳の解析データを見て絶句し、自分の子どもにゲーム機・スマホを与えたことを大いに後悔しました」

今からでも遅くありません。もう一度みんなで話し合っ、ゲーム機の使用をどうするか考えましょう。

特に低学年の子には、勉強ダメな子にさせたくないなら、ゲーム機使用は最小限にするか禁止です。

もっと詳しくこの本の内容を知りたい方は、本市場教室に置いてありますので読んでください。

お休みのときは、電話でも携帯メールでも結構ですので連絡をお願いします。12月分の会費引き落としは11月28日(月)です。よろしくお願いたします。(注)休会・退会の場合は、引き落としの関係から15日までに申し出下さい。

お迎え電話を教室からする子には必ず電話代10円を持たせてください。