

校長室から

(H30年度)

# ひがしなら通心

茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 24

平成30年8月30日(木)発行

## きょういく相談 (ある新聞記事より)

Q:小学生の息子の就寝時間が遅くて困っています。私も仕事で帰宅が遅く、妻も夜型なので、その影響を受けているとは思いますが、就学前から午前0時ごろに就寝することが珍しくありません。健康や脳の生育にも悪影響だとわかっているのですが、改善することができません。どのようにすればよいですか。(兵庫県、男性)

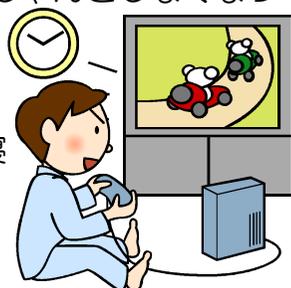
### 「夜更かしダメ」毅然とした態度で!

A:これは今多くの親御さんの悩みの種になっています。結論的に言えば、親御さんが毅然とした姿勢でお子さんの夜更かし習慣の是正をしなければなりません。奥様とよく話し合っ、午後10時にはベッドに入って就寝する、といった習慣を確立することです。ご両親が甘い態度を取っておられると、お子さんの将来に禍根を残します。

ダラダラと遅くまで起きていると昼間も気持ちがしゃんとしなくなって、学校の授業でも集中できないままになります。体内時計が物理的に昼夜のリズムとずれてしまっているからです。このため、心身の両面で成長発達に悪影響が出てきます。文部科学省の調査でも、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣と学力とは強く相関していますが、これもまた当然のことでしょう。

お子さんに時間を決めて早めにベッドへ行くように強く言うと、不機嫌になったりするかもしれません。しかし、それがお子さん自身にとって大切な習慣づけであることを繰り返して話してあげてください。それでもなかなか変わらないかもしれません。強制的にでも寝かせなくてはなりません。そして毎朝定時にきちんと起こしてください。実際の睡眠時間が少なかった場合でも定時には必ず起こさなくてはなりません。これで徐々に早寝早起きの習慣がついていくはずですよ。

お子さんの将来への基本的責任が問われているという意識を持って、ぜひとも断行してください。



(回答者) 梶田 叡一 (かじた えいいち) S16、松江市生まれ、京都大学文学部卒業、文学博士(心理学)。中央教育審議会副会長、兵庫教育大学長などを経て奈良学園大学長。小学生から大学生まで孫5人のおじいちゃんでもある。

## 平和について考えよう

この8月は、わが国の歴史にとって忘れてはならない特別な月です。8月6日は広島への、9日は長崎への原爆投下の日。そして15日は、太平洋戦争を含めた第2次世界大戦の終戦記念日として、これまで記念の式典が行われ、テレビや新聞等においてさまざまな角度から報道されていました。



これらの報道を目にし耳にした時に、沖縄戦や国内各地への空襲や広島・長崎への原爆投下により多くの貴重な命が失われたことから、どうしても被害者としての立場で考えがちです。実際、この戦争によって、日本では軍人約230万人、民間人80万人もの命が、また広島・長崎への原爆投下によって1945年(昭和20年)末までに約21万人の命が失われました。しかし太平洋戦争は、実際は、わが国が中国に対して行った1931(昭和6)年の満州事変、さらに1937(昭和12)年に起きた日中戦争を含めて15年間も続いた戦争の延長であり、これらの戦争で中国を始め、アジア諸国にも多大な損害を与えた戦争でもあります。このことから、最近ではアジア・太平洋戦争と呼ぶことが多くなりました。

20世紀は、2度の世界大戦のほか、朝鮮戦争やベトナム戦争などがあり、「戦争の世紀」と呼ばれました。そこで2001年からの21世紀は戦争のない「平和の世紀」でありたいと世界中の人々は願いました。しかし、今でも地球上のどこかで内戦や紛争が起きており、その犠牲になっている人々が多数いることも現実です。

戦後70年以上、他国との戦争や内戦の場となっていない日本は、世界中でもたいへん数少ない国といえます。恵まれた平和な国、日本ですが、領土問題など他国と対立している問題、沖縄に多数存在している米軍基地の問題など、わが国の平和に関わってどうすべきか、考え判断しなければならない問題もあります。

ただ平和であればいい、私には関係ない問題だからと無関心・無責任であってはならないとても重要な問題です。平成28年、改正公職選挙法により選挙権年齢が20歳から18歳に引き下げられました。みなさんもこの問題を判断しなければならない時がやってきます。他の国々とどう関わって、自分の国をどう守るかを考え、判断しなければなりません。その時になって考えるのではなく、今から関心をもっていろいろな情報を集めて自分なりの考えを持ち、その時に公正な判断ができるようになってほしいと思います。