

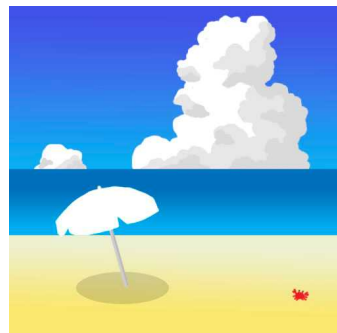
夏休みをどう過ごすか



さあ、いよいよ夏休みです。1学期の授業日数は69日(1年生は68日)ですが、なんと「夏休み」は、その半分以上の36日間もあります。そのせいでしょうか。「夏休みはすることがないから、子どもが家でゴロゴロして困る」という保護者の声を聞くことがあります。それは、多くの家庭が、「学校生活」という日常化した子どもの生活サイクルに慣れてしまって、長期の夏休みなどに、子どもの生活を管理することに困惑されている表れではないでしょうか？

近年、大人の社会でも、休日という自由な時間が与えられると、何も手につかなくなる「ワーカーホリック」という仕事依存の問題が指摘されることがあります。これは、日常の与えられた生活サイクルにあまりにも身をゆだね過ぎ、自由な時間を持てあまし、「自分」という主体性を失ってしまって悶々としてしまう症状をいうそうです。

子どもたちにとっても、この「夏休み」という長くて自由な36日間は、時間を持てあましてしまうことにもなりかねません。「自由」ということは、実は家庭内でのコミュニケーションや



家庭力がためられるときであり、子どもが自分の力で自分の生活をコントロールしていけるかどうかという主体性や自律性がためられることです。自分とのたたかいであるともいえるのです。

見方を変えると、夏休みは、まとまった時間が取れますから、普段“やりたい”と思っ

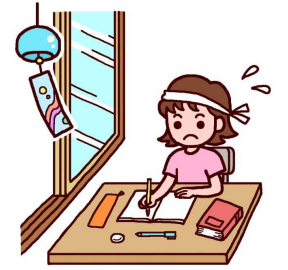
それでは、「夏休み」を上手に過ごすには、一体何が必要なのでしょうか？

「夏休み」を目前に控え、まず大切なことは、子どもにふさわしい「夏休みの目標と計画」を立てさせることです。子どもが夏休みのビジョンとイメージをしっかり持つことはとても大切なことです。そして、それを着実に実行し、安定した生活リズムを守らせていくことが必要です。夏休みの計画表をつくってみることもよいでしょう。計画表をベースに、一日一日を振り返っていくことは、自分の生活を管理するばかりか、自分の生活への新たな気づきや反省が生まれてくることにもつながります。夏休みという長期間の休みにおいては、こうした地道な努力をコツコツ続けることが大切です。

参考までに、「夏休みの目標と計画」を立てるときのポイントを簡単に説明してみます。

- 1 目標は、行動に移しやすい具体的な内容であること。
- 2 目標は、大きなものではなく、自分に実行できそうな内容であること。
- 3 計画は、続けられそうなもので無理がないこと。

何しろ36日間もある夏休みです。はじめは計画的にスタートしても、8月に入ってからのいい加減になってしまうことが多いようです。したがって、7月中を「前期」とし、お盆を境に8月前半を「中期」、それから、後半を「後期」というように、「夏休み」を何段階かに区切って目標と計画を立ててみることをすすめます。



そして、具体的なやりきる内容を決めていくのです。たとえば、「前期」の目標を“宿題完成期”とし、「中期」を“1年の数学、英語の復習期”に、それから、「後期」は“1学期の数学、英語と苦手な理科の復習期”に、というふうに工夫してみるのです。その上で、さらに細かい一日一日の学習内容と量、そして学習時間についてプログラムしてみるのです。読書や映画鑑賞などを盛り込んでみるのもいいかもしれません。

- 1 3年生は部活動引退後の、進路モードへの切り替えがとても重要な夏休みの課題です。
- 2 2年生は、3年生引退後、「部活動」の充実期でもあります。1年生は部活動を大事に継続していくことです。部活動は、生活リズムをコントロールするのに効果的です。
- 3 夏休み「後期」に入ったら、もう2学期を意識しなくてはなりません。「学校生活」を意識した生活リズムに自分をもどしていくことが、「後期」の重要な課題です。

「健康」と「安全」を大切に！ 生命尊重の基本です。

夏休みには、アウトドアの機会も増えます。夏場ですから、食中毒などの食品の安全性や衛生面、それに、熱中症などの健康管理にも十分気をつける必要があります。また、アウトドアの際には、水辺や山での危険性を意識し、水難事故や転落事故を未然に防止することが大切です。毎年、夏には多くの水の犠牲者が報告されています。事故というものは、常に「こんなはずでは…」という不注意から発生しています。とくに夏休みは、子どもたちの「健康」や「安全」に注意しても、し過ぎるということはありません。

一方、そういう事故のほかにも、現代社会では、子どもが犠牲になる犯罪も多発しています。子どもたちにはいま、身近な危険を予測して、その危険を防止したり、回避したりしていく知恵と判断力を身につけさせることが何よりも大切です。

それには、親がまず、健康や安全に関わる情報に敏感になり、子どもたちを危険なところには近づかせないということが大切です。

いま、社会では「生命尊重」の問題が注目されていますが、自分の「健康」や「安全」を大切にしようとする心は、自分や仲間の命を大切に

