

親子会話のてびき①

～1日5分から始める、子どもの学ぶ力も心もはぐくむ時間～

三原市教育委員会

1 なぜ親子の会話が大事なの？



(1) 脳が育つ

会話のキャッチボールが、脳を刺激します。

言葉が増え、集中する力・覚える力の根っこが伸びます。

そして、「お話をちゃんと聞ける力」「覚える力」が伸びます。

参考：ダナ・サスキンド 著 掛札逸美 訳 高山静子 解説 3000万語の格差 明石書店



(2) 学びの土台がしっかりする

読む・聞く・まとめる・伝える、が自然にできるようになり、
読解・説明・文章題が得意になります。

わかったことを、自分の言葉で伝えられるようになり、

「言葉の力」が「学びのパフォーマンス」を引き上げます。

参考：子どもの語彙力・読解力に関する基礎分析「子どもの生活と学び」研究プロジェクト「語彙力・読解力調査」



(3) 心の安心感・安定感につながる

聴いてもらえる、認めてもらえる、安心感が自己肯定感を育てます。

安心感と自己肯定感は次への挑戦につながります。

挑戦を続けた経験が、あきらめない心を育てていきます。

参考：松れ未来『子どもの自己肯定感を育てる 100のレッスン』ナツメ社



会話は、いつでも始められ、楽しみながら続けられます。

1日5分でも「子どもだけを見る時間」を意識してとることで、
親子のきずなや子どもの自信が高まりやすいと言われています。

その間だけは、おうちの方もスマホやテレビから目を離し、
「ながら聞き」ではなく、子どもの話にだけ、耳を傾けてみませんか。

参考：Kids Mental Health Foundation (2022) "Boost a Child's Mental Health in 5 Minutes."

2 親子の会話は減ってるの？増えてるの？

働く親が増える中、親子と一緒に過ごす時間や、
1日に会話に使っている時間は **短くなっている**

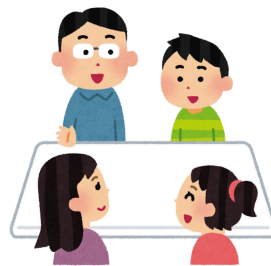
参考：CITIZEN「親子のふれあい時間」調査

しかし

学校・友だち・将来・社会のニュースなどのことを、
親と話すと答えた子どもの割合は **この10年で増えている**

参考：東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「幼児・小学生の親子関係調査 2024」

話す家庭は増えているが、一緒にいる時間が短くなっているからこそ、
「限られた時間に、どんな会話を交わすか」
がこれまで以上に大切です。

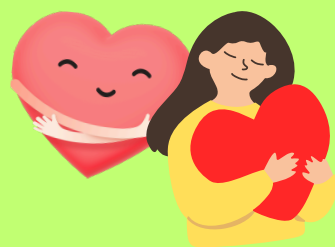


3 親がほっとできると、子どもの心にもいい

子どもたちにとっては、おうちの方と「どんなことを話したか」よりも
「自分の話を聴いてもらった」という安心感の方が大切です。
「話を聴いてもらえる」子どもほど、心が安定したり、学びへの意欲が
高かったりします。

でも、おうちの人だって、いつも元気でいられるわけでは
ありません。まず、**おうちの方が、ほっとひと息つく時間をつくり、心を整えることも大切なことです。**自身の心をいたわりながら、余裕のあるときに、ほんの数分でも耳を傾ける。
その小さな積み重ねが、親子の心をゆっくりつないでいきます。

参考：ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査2023」



実は大事ななのは、会話の「時間」よりも **「やり取りの回数」**
子どもは大人との応答（サーフ&リターン）を通して、単に
言葉を覚えるだけでなく、思考する習慣を身に付けたり、
社会スキルを身に付けたりしていきます。

ハーバード大学発達児童センターのHP