

みんなの居場所

裏面の話題

みんなの居場所の裏面は、小学生にとって必要ではないかと思う問題、漢字、語、慣用句等々を載せていきます。ご家族の団らんの話題にしてみてください。会話が広がります。

令和8年7月3日(金)

読書で健康に育つこと

私は「みんなの居場所」の中でも読書の重要性について再述述べている。今回はその理由について「全国学力・学習状況調査」実態等を視点として述べてみたい。

「全国学力・学習状況調査」は学習指導要領の内容とリンクしており、項目（詳細は省略）に強みや弱みが分かるようになっている。全国的に見て「情報の扱い方に関する事項」や「書くこと」が弱いようだ。これが何を意味するのか、私見を交えて深読みしてみた。

「書くこと」すなわち、アウトプット、自分の考えを文字として表現すること。実社会ではかなり重要なスキルである。書く力を向上させるには、優れた文章を読むことが欠かせない。とこのように、優れた文章を「読む」ことからしか「書く」力を伸ばす術はないと思う。「読む」「書く」は表裏一体なのだ。（読む文章はあくまで一定水準の優れた文章でなければならぬ。一定水準とこの「日本語として正しく表現されているか」ということを基準として欲しい。）

「読む」「書く」力が高まれば、外部の刺激から情報を取捨選択し、自分自身の言葉で表現することが可能になってくる。そうすれば「情報の扱い方に関する事項」についても改善されることを期待できる。では、私達は何をすべきか？「読書」しかない。

子ども達の学力向上のための読書の啓発は我々教職員の命題であるが、実は読書は大人も読むための「健康」にも良いらしい。それを列記したい。

①読書は脳のつながりを強化する
ある研究では、小説を読むことで脳の言語処理能力が向上し、「コミュニケーションが増える」ことが分かっている。

②読書は加齢による認知力の低下を防ぐ
科学者たちは、読書が加齢による認知力の低下を食い止め、認知機能をせよと考えているらしい。読書は認知症のリスクの低下にもつながるようだ。

③読書はストレスレベルを低下させる
研究で、30分間の読書がストレスの身体的、精神的サインを減少させることが分かっている。

④読書は長生きにつながるらしい！

2017年に発表された12年間に及ぶ大規模な研究では、読書をする人の死亡リスクは読書しない人に比べて20%低いことが分かっている。

⑤読書は記憶力と集中力を向上させる

脳は筋肉ではないが、エグザサイズから脳患を受ける。ウェイトリフティングが私達の身体を強くするのと同じ、読書は私達の記憶力や集中力を鍛えてくれる、努力を要するフロアだ。

さて、これらのことを信じるか信じないかは個人の自由だが、少なくとも「読書」によるメリットは学力向上以外にもありそうだ。梅雨の時期に限らず、読書は自分が好きな時に実践できる文化的、生産的、アカデミックな活動だ。すべての世代の人に読書を習慣づけたいものだ。次回は読書の習慣づけについて私見を述べよう。

シリーズ「自分を語る」#110

「果敢断絶」も終わって、慌ただしかった年末、穏やかな新年を迎えあつた12月の3学期突入です。1月は行く、2月は逃げる、3月は去るとはよくいったもので、私にとっての平成21年度の3学期はあつた12月でした。冬休み明けから、卒業に向けての取組がスタートし、その柱は3つでした。1つ目は中学校に入學直後に実施される実力テストに向けての学力充実対策でした。これについては点数を取るための詰め込み型の学習でしたが、子ども達は私の話をよく理解していましたので、とくに沢山の宿題を出しても文句一つ言わずに（11つ位言ったかも）、黙々と頑張りました。入學後のテストの結果はかなりの良かった聞いています。2つ目の柱は、卒業に向けての思い出作りです。私が担任させて頂く学級では大きく分けて3つの行事をしていました。ナイトハイクと学級キャンプとリレーマフィンです。ナイトハイクとリレーマフィンは同じ距離で行います。そう、42・105kmです。一人一人の50メートル走の記録から目標タイムを考えさせ、自分たちが少し頑張れば達成できる記録を設定させます。（この時「少し努力すれば」という所が味噌です。手の届かない目標を設定するより、達成させて満足感や達成感を味わいた方が将来的に役に立つからです。もし、目標が達成できなかったとしてもその問題点を自ら見つけることができ、次に繋がっていくので、まったく問題ありません。3つ目は学級独自の「卒業文集」制作です。この年の学級では子ども達にとっても楽しませてくれたので、何と文集のページ数は700ページを超えました。それをどうやって綴るかといい、ドリルで穴を開けてタコ糸を使って綴じました。この3つの柱は、子ども達が毎日学校に来ることに対するモチベーションに繋がりました。みんな、残された時間を大切に使うという意識で日々を送っていました。3月初旬、リレーマフィンが実施されたのですが、この学級の昨年までの実態を保護者も職員も知っているので、色々な場面協力力を頂きました。正に地域、家庭、学校が一丸となって学級を盛り上げていく活動でした。子ども達も多くのサポーターによってリレーマフィンが実施されました。子ども達の間には先生方やお父さんお母さん、当然私もあつて、みんな走りまわりました。学級の中で何か必要かを考えさせ、子ども達は大事にしたい視点として「笑顔」「協力」「助け合い」としました。子ども達は「主役」に対して苦手を意識をもっている友達を得意としている子ども達もサポーター、友達への「ミス」に対して「ドンマイ」と声を掛け、リレーをしている間中、常に応援の声を上げていました。最後はゴールテープに倒れ込むようにゴールした仲間駆け寄り、いつの間にか万歳をしている子ども達、そしてそれを見ながら涙を流すお父さん、お母さん、そして先生方。私はその光景を見ながら「やって良かった。」と心から思いました。（1111）