

船橋市立坪井小学校

スクールカウンセラーだより

令和6年9月24日 第3号

坪井小学校でお世話になってから、約6か月が経過しました。船橋市スクールカウンセラー（以下、SC）の渡邊直司（公認心理師）です。船橋市のSCとしては継続8年目になりますが、坪井小学校は、前任校の倍くらいの児童と先生方がおり、いまだに圧倒されております。かかわりのあったみなさまのお顔はもちろん覚えてはいるのですが、なにしろ小心者なので、まだ自信をもってお名前をはっきりと呼べないところですよ。ようやく5階の高さには慣れてきました。

さて、坪井小学校には、昨年度より引き続き、千葉県の高田SCがおります。2人体制で、みなさまのこころの支援に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

	所属	勤務日	勤務回数
高田SC	千葉県	水曜日	月に2回
渡邊SC	船橋市	木曜日	週に1回



<朝食の摂取と学力の関係>

○ 成績のよい子ほど朝食を食べる習慣があった！

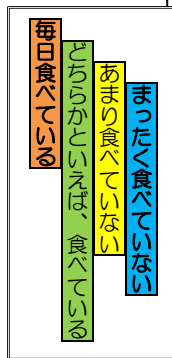
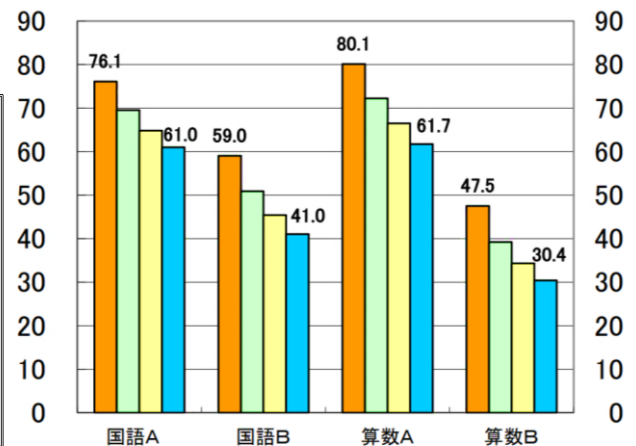
右の棒グラフをご覧ください。出典は、文部科学省の「平成29年度全国学力・学習状況調査」です。（※小学6年生のみ抜粋）。棒グラフは、左側ほど朝食をよく食べる群、右側ほど朝食を食べない群を表しています。

この結果から、朝食をよくとる児童ほど、学力調査の得点が高くなる傾向があることが明らかになりました。たとえば、小学6年生の国語Aでは、朝食を「毎日食べている」児童の正答率が76.1%であるのに対して、「まったく食べていない」児童の正答率は61.0%と低くなりました。

もちろん朝食の有無だけでなく、家庭環境や経済状況などの影響も考慮すべきではありますが、朝食には脳のはたらきを活性化させるパワーがあることが、この調査から推測することができます。

○ 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

<小学6年生>



○ 「健全なる精神は健全なる朝食に宿る」？ 気力をキープするには米飯が効果的

さらに、東北大学の瀧靖之教授は、朝食において菓子パンよりもお米を食べるほうが、認知的な能力が高まることを報告しています（Taki Y. et al, 2010）。菓子パンは、血糖値を一気に上げますが、すぐに下がりやすくもある食品なのだそうで、それに対して、お米は血糖値の上昇がゆるやかで、長時間にわたって脳にじわじわとブドウ糖を供給することができるということです。ちなみに、白米でなくても、玄米やライ麦パンでも、同様の効果が期待できるそうです。

○ 朝食で、子どもが落ち着く

かつてSCとして派遣されていた学校で、校内で朝食支援を実施している学校がありました。地域のボランティアやNPO法人の協力のもと、1時間目開始前に、調理実習室で、できたての朝食を提供するのです。子どもたちは、自分の好きな食べ物を選び、自分のタイミングで食べ始めます。

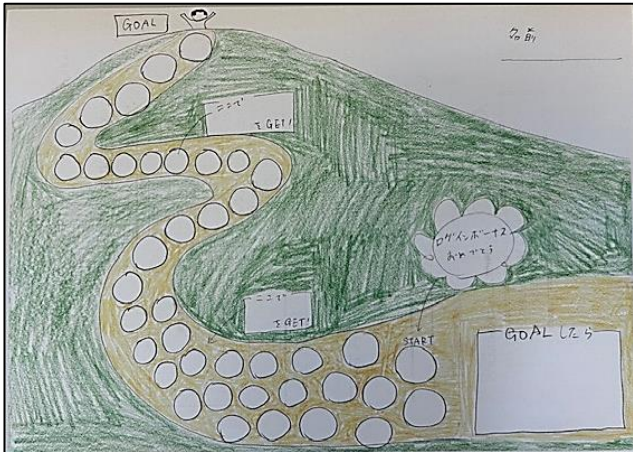
先生方のお話では、朝食支援を始めてから、子どもたちがたいへん落ち着いたそうです。また、先生方はそこで健康観察もできるので一石二鳥であり、さらに子どもたちが、和気あいあいとした雰囲気の中で、苦手な食べ物にもチャレンジして食べられるようになったことに驚いた、とのことでした。

ちなみにSCはよく4時間目に校内を見回っているのですが、その理由は、子どもたちにとってはエネルギーの切れかけたしんどい時間帯だからです。



心理学で謎解き！？ (第2回)

「ごほうびでがんばらせるのって、アリですか？」



○ 努力が習慣化する 「トークン・エコノミー法」

左のようなシート（※SC作成）を使用し、よい行動をしたらシールを貼っていき、シールが貯まったら報酬（ごほうび）がもらえる、という援助のしくみを「トークン・エコノミー法」といいます。このような取り組みによって、目標とする行動が明確となり、しかも成果が目に見える（可視化できる）ため、子どものモチベーションや達成感を高めることができます。

「物で釣るのはいかがなものか」と怪しげに感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、子どものやる気に火をつけるためのきっかけづくりとして、いったんは「物」

の力を借りますが、そこから適切な行動を習得し、そのたびにほめられることで、結果的に自分からすすんで努力をするようになる、という過程を重視するのが、この方法の特徴です。

この方法でもっとも重要なのは、親と一緒に取り組み、喜び合うことであると、SCは考えています。そうすると、たとえ入口は「物」が報酬であったとしても、続けているうちに、親の笑顔や、目標となる行動そのものの面白さや達成感、満足感などが、報酬に変わっていくのです。宿題をするという同じ行動でも、「親が怒るからやる」のではなく、「親の笑顔が見たくて、みずからすすんでやる」というふうに構造が変わる——これこそが、「トークン・エコノミー法」の真骨頂といえます。このシートでは、ゲームの要素を取り入れ、子どものモチベーションをさらに引き出そうと試みました。興味のある方は、サンプルを用意しておきますので、木曜日に相談室にお立ち寄りください。

○ 報酬は後出して 子どもとの駆け引きに屈しない

最後の達成報酬（ゴール）については、たとえば、宿題を毎日するという目標の達成報酬がゲーム機の購入であるとしたら、それはせっかく達成した目標と矛盾する方向性のものになります。また、あまりに高額な報酬についても、次回、その報酬以上に価値のあるものを設定しなければならなくなるのでふさわしくありません。報酬については、事前によく検討しておきましょう。

子どもはごほうびの先出しを強く求めてきますが、それに屈してしまうと、ごほうびを後出しするこのようなシステムが成り立たなくなってしまうので、できるだけがんばって耐えてください。

☆船橋市 SC（渡邊）の勤務予定日（木曜日）	☆千葉県 SC（高田）の勤務予定日（水曜日）
9月 ⇒ 26日	9月 ⇒ 25日
10月 ⇒ 3日、10日、17日、24日、31日	10月 ⇒ 9日、16日
11月 ⇒ 7日、14日、21日、28日	11月 ⇒ 6日、20日
12月 ⇒ 5日、12日	12月 ⇒ 18日
1月 ⇒ 9日、16日、23日、30日	1月 ⇒ 15日
■勤務時間：（渡邊）9：45～16：30 （高田）9：30～16：30	
※相談のご希望がございましたら、担任にお伝えするか、または、学校までお問い合わせください。	
※この時間以外を希望する場合は、学校にご相談ください。できるだけ調整いたします。	
■場 所：相談室	

