

Interview ③ 子どもの生活リズム

—教育心理学の専門家に聴きました



山谷 敬三郎
Yamaya Keizaburo

—今回、市教委主催の講演会で、子どもの生活習慣と大人の関わり方などについてお話しいただきますが、山谷先生はかつて中学校で教鞭をとられていたそうですね。

はい。30歳まで英語の教師をしていました。生徒指導も担当していましたよ。当時は私自身、まだ専門的な知識もありませんでしたから、不登校の子どもがいると家庭訪問して、布団をかぶって寝ている子を「ほら、学校に行きぞ！」と無理やり引っ張り出して学校に連れて行くようなことをしていました。ただ、だんだん私もそういうやり方では子どもは回復できないと分かってくる。それで根本から勉強してみようと大学に行って、カウンセリングや教育相談などを学びました。それが今の私の原点です。

—山谷先生が関わった子どもに対して、特に問題視されたことは何ですか？
生活リズムの乱れです。彼らの生活はたいてい昼夜逆転していますから。

Profile プロフィール
北翔大学生涯学習研究学科長。東北大学大学院博士課程教育情報学教育部修了。博士(教育情報学)。道立教育研究所、道教育庁空知教育局等を経て現職。研究テーマは教育心理学における教育方法、コーチングなど。平成10年から北海道公立学校スクールカウンセラーも務める。

昼間は自分の思うようにできませんが夜は違います。誰にも邪魔されずに好きなゲームを朝の4時とか5時までできる。それで疲れたら寝るといってサイクルです。当然、7時に起こされても無理ですよ。また、こういう子どもも多くが孤食です。自分の部屋まで食事を運んでもらい、そこで一人で食べて、終わったら食器を部屋の外に置く。それをお母さんがせつせと片づけてあげる、そういうことが起こっています。

—そういう相談に、山谷先生はどんなアドバイスをされるんですか？

夕食と寝る時間、朝起きる時間を固定化することをおすすめします。(3点固定の原理)と呼んでいます。ポイントが夕食の時間を決定するところにあります。たとえば家族全員そろわなくてもいいから、家族の誰かと一緒に食べて、普段の生活のことなど話ながら楽しくおいしく夕食を食べてもらう。こうしてお腹がいっぱいになれば、人間

は自然に眠くなりますから、そういうことから始めましょうと提案しているんです。

—ほかに子どもとの関わり方で何気になることはありますか？

子どもたちにたくさん人間ってあったかいんだという体験をさせてあげたいですね。現代社会では、とかく人間関係が希薄です。親子関係も希薄、友人関係も希薄。では、そういう社会の中でどうやって子どもたちを心豊かに育てるのか。答えは、家庭での生活リズムなど毎日のほんのちよつとしたことをベースにした、親との関わりの中にあると思います。それがないと、子どもはどんどん殺伐と育ちますよね。何も子育てにマジックやミラクルは必要ありません。普段の家庭での生活の中で、「うちではこんなふうに子どもたちに関わる」といった工夫みたいなものがあればそれで十分。そういうことって量でもなく数でもなくて、質。しかもじわーっと伝わっていくんです。

「子どもたちに“人間ってあったかいんだ”という体験をさせてあげましょう」

▼石狩市の小学生の傾向

市内小学6年生500人を対象に行われた調査の結果です。石狩市の子どもたちは学習時間が短く、テレビゲームをする時間がやや長い傾向にあります。

質問	「はい」と答えた割合(%) 小学6年生	
	石狩市	全道
22時前に就寝する	54.3	50.1
7時前に起床する	81.0	77.7
朝食を毎日食べる	87.4	85.8
平日の家庭学習は1時間未満	59.7	58.1
テレビゲームは2時間以上	31.8	30.9

平成23年度全国学力・学習状況調査より

石狩で山谷先生の講演会があります!

講演テーマ
「えっ!生活リズムって、そんなに大切なの?」

～見逃していませんか?
こどもの心のサイン～

子どもたちは、日々の出来事や変化に適応しながら、こころもからだも健康に生きる力を身に付けていくことが必要で、その基礎となるのは基本的な生活習慣と私たちは考えます。

そこで市では、小・中学校時代に身に付けておく力とは何か、親の関わり方などについて考える講演会を企画しました。講師は、スクールカウンセラーとして経験も豊富な、教育心理学のスペシャリスト・山谷敬三郎氏です。

身近に小・中学校のお子さんがいらっしゃる方はもちろん、就学前のお子さんのいる方にも足を運んでいただきたい、具体的で分かりやすい講演会です。

- 日時 11/14(水) 19:00~20:00
- 場所 花川北コミセン
- 講師 北翔大学研究学科長 山谷敬三郎氏
- 申込・問合せ 社会教育課 ☎72-3173



石狩湾新港に 第1船が入港して30年!

—石狩湾新港第1船入港30周年記念式より—

ISHIKARI BAY NEW PORT



昭和57(1982)年8月、石狩湾新港東ふ頭に記念すべき第1船となる木材積載船「ブランカ・レーニア」号が入港しました。それから30年。平成24(2012)年10月、中央ふ頭にLNGタンカーがその巨大な姿を見せるにいたって、ついに40年前に策定した「石狩湾新港港湾計画」(昭和47年11月決定)で描いた姿にほぼ近づいたと、いま私たちは確信しています。

「石狩に港を!」と動き出したその日から「将来、まちは必ずこの新港プロジェクトとともに大きく発展する」と信じ、今では700社を超える企業の進出と1万3千人に及ぶ雇用の創出を実現。さらにはデー

タセンターやエネルギー供給の拠点として新たな局面を迎えています。いよいよ「石狩—ISHIKARI」から世界へ向けた挑戦が始まったと言えるでしょう。

もちろん、こうした石狩湾新港の発展には、多くの皆さんの尽力がありました。30年という節目の年を迎え、市ではそうした方たちへの感謝の意を表すとともに、いま一度過去を振り返りながら、石狩湾新港の未来を考える「石狩湾新港第1船入港30周年記念式」を企画しました。

ここでは、当日行われたシンポジウムの様子と、石狩湾新港地域開発の功労者として表彰された28人の方たちをご紹介します。

