

親のイライラがなくなる！ スマホ・ゲームのルール決め **決定版**



1. はじめに

学習塾を始めてから4,000人以上の子どもたちを直接指導してきましたが、自己肯定感が低い子が多く、恐らく勉強で潰されていると感じました。序列をつけられ、下の順位だと自分なりの存在価値が見いだせず、やる気が出なくなるのも無理はありません。勉強はやり方もありますが、**まず心を変える（自己肯定感を上げる）**こと。「できるかも！」と錯覚が引き起こり、伸びようという意欲が出てから勉強のやり方を教えれば、必ず伸びます。

日本の教育の致命的な欠陥だと思っていますが、学校は勉強のコンテンツは教えても勉強の仕方・学び方は教えません。多くの子どもたちが知らずに困っていますが、一部の子たちは知っています。勉強には順番があり、点数を取る子たちはほぼ同じやり方をしています。

たとえば…

- ・「覚える」とは、繰り返しできるまで「テスト」をすること。漢字を「書いて」覚えるのは嫌いになるだけです。3回やっても書けなかったものがテストに出ます。
- ・英語は音読20回から入り、単語を覚えるのは最後。人間は新しい情報は受けつけないので、音読で脳が慣れてきたところで単語を覚えます。
- ・数学は時間がかかるので日頃からコツコツやっておきます。逆にテスト前は勉強しません。

東大学生何百人かに「どんな親に育てられたか」を尋ねたところ、共通していたのが「両親が楽しむところによく連れて行かれた」ということです。親が学ぶこと・新しいことをするのに前向きで、楽しむ姿を見て育っていました。親が精神的な安定剤になっていたということです。親も自分を犠牲にばかりせず、自分の時間を楽しむというバランスが大切なのです。

人は関わる時間の長い人から影響を受けます。子どもに影響を与える存在はママ（家庭によってはパパ等だ）が一般論として）と先生です。しかしママは家事育児、更に仕事もしていれば本当に大変ですよ。人は自分のその時の心の状態と同じものを相手の中に見つけるので、イライラしていれば相手のマイナス点が見えます。逆に心が満たされているとプラスの面が見えるので、言葉がけも自然に変わります。つまり、ママたちの気持ちが変わればよいと気づいたのです。

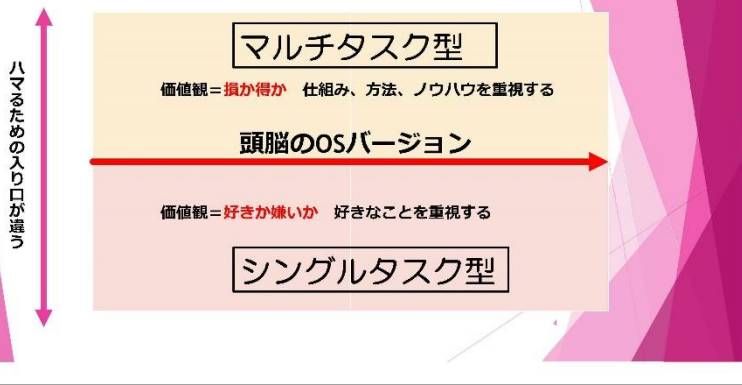
ママ・パパが自分の人生を楽しみましょう！イライラをいかに無くし、ワクワクに変えるか。親が日々を楽しく生きていれば、子どもへの対応は自然と変わっていきます。すると子どもが変わり、未来が変わります。

子どもは知識と経験がないだけで、親が思っている以上によく見ていて、考えています。子育てはこの方法が絶対に良い、というものはありませんが、一人ひとりに合ったベターな方法はあります。その一つの方法としてお話しします。

2. 人間の2つのタイプを知る

人間には大きく分けて2つのタイプがあります。親はつい自分と子どもが同じ価値観だと思いがちですが、対応が合わないケースがあるので、知っておくと良いです。

◆人間の2つのタイプを知る



マルチタスク型

浅く広くのタイプ。集中力がないので子どもの頃は欠点と言われますが、大人になるとよく気がつくので長所になります。価値観の基準は「損か得か」。仕組み・方法・スケジュール管理が好きで、きちっとしないと気が済まない。無駄が嫌いで、いかに効率よくやろうかということを考えます。このタイプの子どもに対しては「やれば得だよ」と教える、5分など集中できる時間に終わるよう課題を小分けにする、周りに気が散るものを置かない、など環境を整えると良いです。

シングルタスク型

一点集中型。価値観の基準は「好きか嫌いか」。天然系（外向型）とマニア系（内向型）がいます。このタイプの子どもに対しては、好きなことからさせると良いです。

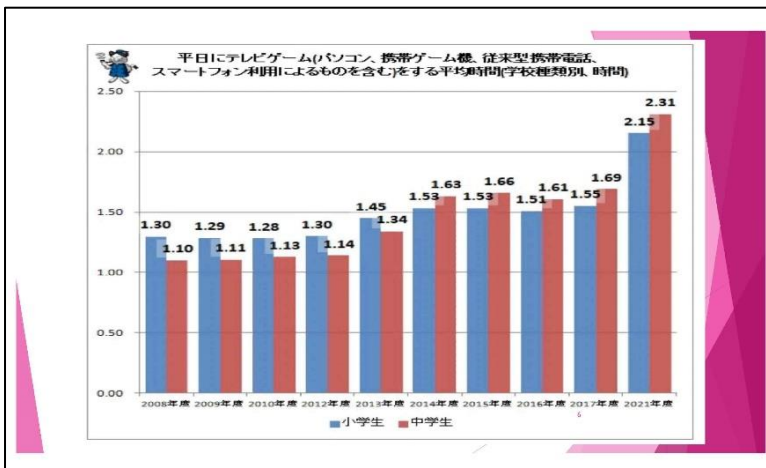
この2つのタイプのどちらが良いという事ではなく、ハマるための入口が違うということを知っておきます。親と子どものタイプが違う場合、例えばママがマルチタスクだと色々見えるので、どうしても子どものマイナス面を見つけてそれを何とかしようとしてしましますが、いい所も見つけて言語化して伝えてあげると良いでしょう。

これまでの時代はマルチタスク型が良いとされてきましたが、これからは得意や長所を活かし、好きなことをとことんやって職業につなげるシングルタスクの生き方が重視されていくとみています。なぜなら「仕組み」はAIの得意分野であり、取って代わられる可能性があるからです。（ちなみに夫婦は自分に無いものに惹かれるるので、異なる場合が多いです）

人材育成の最大原則は「長所を更に伸ばす。短所（から）はいじらない」。

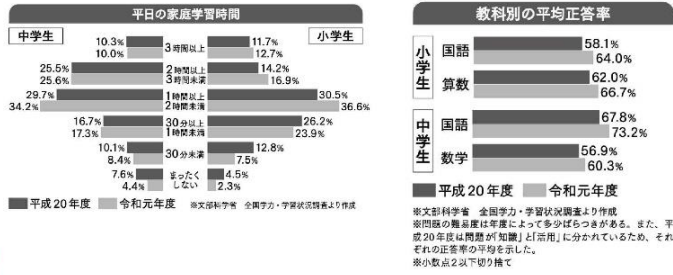
良いものを先に挙げて心を充足させてから、短所を修正するという事です。自分で分かっている短所を他人から言われると腹が立ちますが、自分では分からない長所に気付かせて褒めると心が満たされ、元々自覚している短所を自分で修正していきます。それでも本人がわからない場合は、怒らずに教えてあげます。勉強の場合、5教科の中でその子が一番できるものを一点集中で伸ばします。一つに成功体験を積むと成功の形ができ、他にも転移していきます（「学習の転移」）。

3. 子どものスマホ・ゲーム使用と学習の関連性



今や子どものスマホ・ゲームの利用は当たり前となり、低年齢から既に使用している状況です。今の時代、全く使わせないのも難しいですよね。使用することが一概に悪いという事ではなく、程度の問題。子どもは美味しいものを味わうともっともっと、となります。するとトラブルが起こるので、ルールが必要になるのです。

(2) スマホ・ゲームと学習の関連性



「文部科学省 全国学力・学習状況調査」(下図)を元にしたデータによると、平日にテレビゲームやスマホをする平均時間は年々増えている一方、勉強時間はこの10年間で増えている、点数も上がっていました。また「1日あたりのゲーム時間が長いほど、各教科の平均正答率が低い傾向がみられる」というデータがありますが、これは「相関関係」であって「因果関係」ではありません。つまり、スマホ・ゲームの時間を減らしても学力が上がるとは限らず、別問題。勉強しない子にゲームを禁止してもやはり勉強はしない、恐らく別の

事をやっています。勉強をやる気にさせるためには、別の対策を立てることです。できる子たちはゲームもやるしスマホも使用しますが、勉強する仕組みを作っています。しかし、ゲームやスマホには中毒性があるため、自由にやらせることによる弊害が出ることもあり、そのために家庭で方針・ルールを決めることがあります。勉強に支障をきたさない子の家庭では、「ルール」が適切に決められていることが少なくありません。

4. スマホ・ゲーム問題はルール決めで解決します

【なぜルールを決める必要があるのか?⇒ 親のイライラを減らすため】

「イライラするかどうか」が、家庭によってルールを決めているかどうかの違いです。親が作ったルールをそのまま子どもにやらせるとうまくいきません。また、世の中のルール決めの内容は大抵曖昧です。これが、多くの家庭が失敗している原因です。

○ルールを決めるにあたってやっておくべきこと

①子どもが困ったときにすぐ保護者に相談できるような状況にしておく

日頃から、子どもと雑談をテーマとしたコミュニケーションを頻繁にしましょう。コミュニケーションの頻度が上がるほど信頼関係ができるのは、心理学上根拠があることです。学校・勉強・友だち関係など、子どもが触れてほしくない事には触れません。雑談していると話しやすいので、良い親子関係ができ、何か困ったことがあったときでも相談してくるようになります。

親は大抵、子どもを自分より下だと思っていますが、子どもは親を上の人とは思っていないので指示・命令・脅迫・説得は子どもに通用しません。いつも怒られていたら、相談はしません。「怒る・叱る」は緊急事態で使う手段で、効き目が無くなるので減多に使わないこと。日頃は「教える」関係です。

②スマホ・ゲームのポジティブ・ネガティブな両側面を知っておく

物事にはプラスとマイナスがあります。スマホ・ゲームのマイナス面を軽減し、リスクヘッジをかけながら利用していく必要があります。特にネガティブな側面「視力の低下」「中毒性」「犯罪の危険性」については、日常の会話の中で話をしておきます。

③スマホ・ゲームに関する家庭の方針を決める

30分、一時間、もしくは「決めない」という方針もあります。良い・悪いではなく、各家庭の方針を決めます。

1) 使い方

どの位やりたいかを、まず親からは言わず、子どもに言わせます。子どもが「わからない」と言った場合は「お父さん・お母さんが決めてもいい？」と聞いて、子どもが「いい」と言ったら決めます。この手順を絶対抜かさないこと。「子どもの許可を取ったから決めた」というモデルにしておきます。もし長時間を指定してきた場合、「目が悪くなる」「中毒性がある」といった親の心配事の理由を全て説明し（理由がないと納得しない）、話し合い、調整していきます。自分が関わって作ったルールであれば守る可能性は高いです。

2) ペナルティルール

守れなかったときどのようなペナルティがあるか、その内容も子どもから言わせます。

「1時間ピッタリで終わることができるか」「平日の分を土日にまわすか」といった細部も全部話しておきます。

3) ペナルティ実行時、子どもがキレたときのルール

さわぐ、わめく、ふてくされた場合のルールです。子どもはキレないと言うかもしれませんが、「なった場合を決めよう」と言って決めておきます。

4) これらの一連のやり取りを全て記録する

動画はやり取りも全て記録できるので、紙の契約書よりインパクトがあります。同時に、親も守らなければならないということです。

5) 一週間試して修正

厳しすぎる、甘すぎる、といったことを修正します。学年が上がるごとにルールを段階的に下げていってもOKです。親から信頼されているとわかります。

！ 注意点！

- ・親子いずれかが「感情的になったとき」は日を改めます。
 - ・すでに使い始めていて、新たにルールを決め直すケースは容易ではありません。
- ルール決めは端末を与える時が勝負。もう既にスマホ・ゲームを持っており、ルールを守れていない時は、厳かな雰囲気をあえて作って家族会議を行い、ルールを決め直します。

話し合っ**て**決めているプロセスが重要であり、このやり取りそのものが教育です。社会に出ても会社のルールや契約、法律にもこのプロセスがあり、そこから外れたらペナルティがあることと同じです。信頼関係ができていない中での一方的な押し付けは、恨みしか残りません。受験や進路も同じです。親が決めたところに行った、そこでうまくいかなかったら全て親の責任にします。決**め**事には子どもを必ず絡め、意見**を**尊重することです。

5. 【参考】子どものやる気を引き出す 7つの仕組み

言葉によってやる気を引き出すことは難しく、言葉ではなく「仕組み」でやる気を引き出す方法を紹介します。本当は15ありますが、今日は7つお伝えします。

1) 必ずできることをつみ重ね（小さな成功体験：自己肯定感を上げていく方法）

できなくなった学習箇所、一つ前のできているところから繰り返し取り組みます（成功のリハビリテーション）。すると「できるかも」という錯覚が起こります。やる気が無いから頭に入らない事も、気持ちが上がっているので、できるようになります。

2) 楽しくやっている人を見る

動画でゲーム実況中継などは典型です。子どもを取り巻く周囲に「楽しさ」はどの程度あるでしょうか。

「やらないといけないから頑張りなさい」では頑張れません。「学びは楽しい」を演出するのです。親が「こういう解き方をするんだね」など声をかけると、子どももやったりします。片付けも100%ではありませんが、同じ原理です。親が嫌そうに片付けしていれば「やっぱり嫌なことなんだ」と感じるので、親が楽しんで片付けをすると良いかもしれません。人は楽しくやっている人を見ると、モチベーションに影響を受けます。淡々と授業をやる先生より、楽しくて仕方ないという先生の授業に引き込まれるはず。

3) 報酬型

内発的動機付け＝内面に沸き起こった興味・関心。「それがしたいからする」

外発的動機付け＝報酬や評価など人為的な刺激によるもの

吉凶あるため使い方注意です。もともとやりたいこと（＝内発的動機付けがある状態）に報酬を与える方法を取ると、外発的動機付けに変わり失敗します。子どもはゲームとクイズとなぞなぞが好きですよ。特にゲームは点数やアイテムが入り、自分の成長が見えるものです。それと同様に、一つやったら成長する感覚を育てる仕組みを、日々やるべきことに作ると良いです。

例：「子ども手帳」（詳しくは著書を読んでみてください）

勉強、たとえばプリントを1枚やる毎にポイント（報酬）が入ります。最初はポイント目当てでも、学力がついてくると嬉しくなり、勉強することに前向きになっていきます。つまり外発的動機付けから入っても、途中で内発的動機付けに変わることが分かったのです。朝起きない子にも同様に効果が期待できます。何日か続くと習慣になるので、そこまではこういう仕組みで引っ張り上げていきます。何をもらえるかより貯める楽しさですが、ポイントを何かに替える場合、手に入った途端モチベーションが下がるため「賞品」はやめた方が良いでしょう。欲しくないもの、たとえば文房具などが良いです。一番効果があったのは「お金」。ポイントを自分で計算させ、自ら貯めたお金は貴重だと認識すると、お金を大切にする子になります（金銭教育）。遊びの中に学びを入れると面白いですよ。

4) 行動の初動を作る

勉強のやる気が出ないときは、心をうまく操り、行動のはずみ車を回します。スポーツも準備運動から入るのと同じように、初動で「やってもいいかな」という作業から取り組みます。たとえば、やっても良いと思う科目から始めます。それも嫌なら教科書を開いて置いておくセッティングから、もしくは片付けからやります。

5) 中途半端に終わらせておく（すぐに取りかけられる状態にしておく）

あと少しで終わる状況であえて終わらせておくと、次の日に続きからすぐやれます（あえて完結させない）。図鑑や辞書など、調べるのに面倒なものをすぐ手に取れるところに置くことも一つです。

6) やり方を教える

やる気が出ない理由の一つに、やり方がわからないことがあります。ただし「怒りながら教える」ことは避けましょう。怒っているな、うるさいなと感情が伝わるだけで、内容が入っていません。時々「我が子は他人の子のように、他人の子は我が子のように」接してみるのも良いですよ。親が変われば子どもが変わります。

7) 選択の自由を与える

選択の自由がやる気を引き出すことが知られています。親の役割は「選択肢の提示」であり、「決定権は子ども」という構図を作ります。ただし、誘導はしません。子どもはあまのじゃくなので、誘導とは反対を選びます。提案は拒絶できますが、選択肢を与えられると選択しなければならず、自ら選択するとやる気と責任が伴います。

6. 質疑

Q：英語と数学以外の科目のやり方のポイントを教えてください。

A：簡単に言うと、順序は「読む→ノートまとめ→覚える（きちんと理解をしてインプット）→問題を解く」。覚えていないのに問題集をやってもできません。問題集は3回解き、3回やって間違った問題がテストに出ます。それをあぶりだすために問題集をやり、テスト直前にもう一度やってインプットします。詳しくは著書『中学生の勉強法』に書いてあるので、ぜひ読んでみてください。

Q：2歳差の小学生のきょうだい3人です。上の子たちの成長に伴いルールを緩めようとする、一番下の子が納得しません。下の子はきょうだいに比べいつも自分だけ遅れていると感じて自己肯定感が低いので、成功体験を積みせたいと思っています。

A：3人きょうだいの一番下は、上に追いつこうとして一番伸びるケースもありますが、「ダメな自分」となってしまふこともあるので、きょうだいたちとは違うことをやらせてはどうでしょうか。その子独自のモデル（たとえば紹介した子ども手帳にシールを貼るなど）を作りそれに集中させ、結果が出て嬉しいとなれば、きょうだいと関係なく自分独自の世界が生まれるので、自己肯定感が上がっていくと思います。また、自分だけ…という感じ方が常時だと心配ですが、たまにある位なら人生の中の学びの一つと思っても良いのではないかと思います。

Q：年長と年中の兄弟。お友だちの影響でゲームをやりたいと毎日言います。まだ早いと思っていますが…。

A：色々なケースがあるのでこれをやったら必ずこうなるという断定はできませんが、とある家庭で小学校6年間ゲームを禁止していて、中学生になって解禁したら狂ったようにゲームに没頭したというケースがありました。小学生から適度にルールの範囲内で楽しむことをやっていれば、そのようなことにはならないのではと思います。友だちの家でゲームをするくらいは良いのでは。

子どもはゲームになぜハマるのか、ということの一つに、ゲームより楽しいものがないことも考えられます。「暇⇒一番面白いもの⇒ゲーム」となりますが、ゲームより面白いものがあればそれに行きます。エネルギーは一定なので、やりたいことが他にあれば分散され、ゲームの時間は減ります。今の子どもを取り巻く環境の中で、興味関心が出るものが少ないことも一つの要因です。例えば市の図書館にも色々な興味がたくさん詰まっているので、出かけてみてはいかがでしょうか。

(文責：周西公民館 三枝)

「ぐんぐん伸びる子は何が違うのか？」 (無料)

教育コラムやLINEではMama Caféや講座などを優先情報を1日と15日の2回配信しています

 **LINE**
公式アカウント



石田勝紀
公式メルマガ



石田 ぐんぐん

★Voicy (音声無料配信)
Mama Caféラジオ
→毎日1.4万人を超える方が聴いています (無料)

 Mama Caféで一番多い相談内容
Mama Caféラジオ



★Mama Caféコミュニティ
ママのための人生オンラインサロン
(子育て、ママとしての生き方、あり方の場)
毎月豪華ゲスト、Mama Caféライブ、毎週限定音声配信

Mama Café
コミュニティ

