

「自分を高める家庭での7つの習慣」学習・生活習慣リーフレットの見方，使い方

表面

岡山市の小・中学生の保護者の皆様へ (小学校高学年以上用)

自分を高める 家庭での7つの習慣

岡山市では、自立に向かって成長する子ども（自立する子ども）の育成を目指しています。特に、学習面については、自分で計画を立てて勉強したり、興味があることを自分から調べたりする子どもを育てたいと考えています。
様々な調査結果から、子どもたちの学力や学習の状況はよい傾向にあり、さらには多くの子どもたちが自分のよさを認めるとともに、人の役に立ちたいと思っていることが明らかになっています。
下のチェック表をご活用いただき、お子様と一緒に毎日の生活を振り返るきっかけにさせていただきますようお願いいたします。

✓ 学習習慣

- 自分で計画を立てて勉強しています。
- 学校の宿題をしています。
- 授業の復習をしています。

✓ 生活習慣

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけた生活をしています。
- 家の人と学校での出来事を話しています。
- メールやインターネット、ゲームをする時間を決めています。

7つ目は、お子様と相談して一緒に決めましょう！

自分を高めるための我が家の習慣
 ぼく・わたしは、毎日
 _____ をします！

岡山市教育委員会事務局学校教育部指導課 (令和2年3月)

① 家庭での7つの習慣について
3つの「学習習慣」と3つの「生活習慣」，そして，「自分で目標を立てる」ことが，自立に向かって成長する子どもの育成につながります。

② 「学習習慣」と「生活習慣」を確認する。
子どもが，今の学習・生活習慣について当てはまる項目をチェックします。

③ 自分で目標を立てる。
子どもが保護者と相談して，自分を高めることにつながる習慣を決め，枠の中に記入します。

④ 家の中で，見える場所に貼る。
子どもが7つの習慣を意識した生活を送りながら，よりよい習慣を身に付けることができるように役立てましょう。

裏面

家での学習習慣や生活習慣を整えることが大切です！

自分で計画を立てて勉強している

正答率 (%)

学年	「している」	「どちらかといえばしている」	「あがっていない」	「全くしていない」
小6	69.7	65.7	58.4	50.5
中3	76	74.7	70.9	63.6

【平成31年度全国学力・学習状況調査（国語）】

学校の授業の復習をしている

正答率 (%)

学年	「している」	「どちらかといえばしている」	「あがっていない」	「全くしていない」
小5	68.9	60.2	50.2	44.0
中2	66.0	59.7	53.2	45.3

【平成31年度岡山市学力アセス（算数・数学）】

家の人と学校での出来事を話している

正答率 (%)

学年	「している」	「どちらかといえばしている」	「あがっていない」	「全くしていない」
小6	69.2	64.1	58.7	43
中3	76.5	69.9	67.8	56.6

【平成31年度全国学力・学習状況調査（国語）】

どの項目も「している」、「どちらかといえば」と答えた児童生徒ほど、正答率が高い傾向が見られました。その日の学校で習ったことを使って自主学習に取り組みたり、自分で計画を立てて勉強したりすることが大切です。また、様々な話題で、日頃の会話を大切にしましょう。

平日の家庭学習時間，携帯・スマホの使用時間と平均正答率の関係

正答率 (%)

平日の家庭学習時間	携帯やスマホの使用時間	平均正答率
30分未満	2時間以上	~60%
30分~1時間	1~2時間	~65%
1~2時間	1時間未満	~68%
2~3時間	2時間未満	~60%
3時間以上	3時間以上	~50%

【平成31年度岡山市学力アセス（中学校第2学年数学）】

携帯やスマホの使用時間が2時間を超えると、平均以下！

長時間の使用が家庭学習の妨げになるだけでなく、学力の低下につながっています。

携帯電話・スマートフォンは、家庭でのルール作りとそのルールを実行していくことが大切です。

⑤ 学力・学習状況調査の結果から，学力と「学習習慣」，「生活習慣」との関連を表しています。

例えば，「家の人と学校での出来事を話している」では，「している」と回答した子どもの方が，「全くしていない」と回答した子どもより，小学校第6学年の国語の平均正答率が26.2ポイント高い結果となりました。

様々な話題で，日頃の会話を大切にしましょう。

⑥ 学習時間，携帯・スマホの使用時間と学力の関係を表しています。

学習時間が長いほど，平均正答率が高くなりますが，携帯・スマホの使用時間が長くなると，平均正答率が低くなる傾向があります。

携帯・スマホの使用時間が1日2時間を超えると，2時間以上学習しても平均正答率以下となっています。

(※各質問紙調査の回答状況毎に，正答率を算出しているために，個人の結果がグラフに一致するとは限らない。)