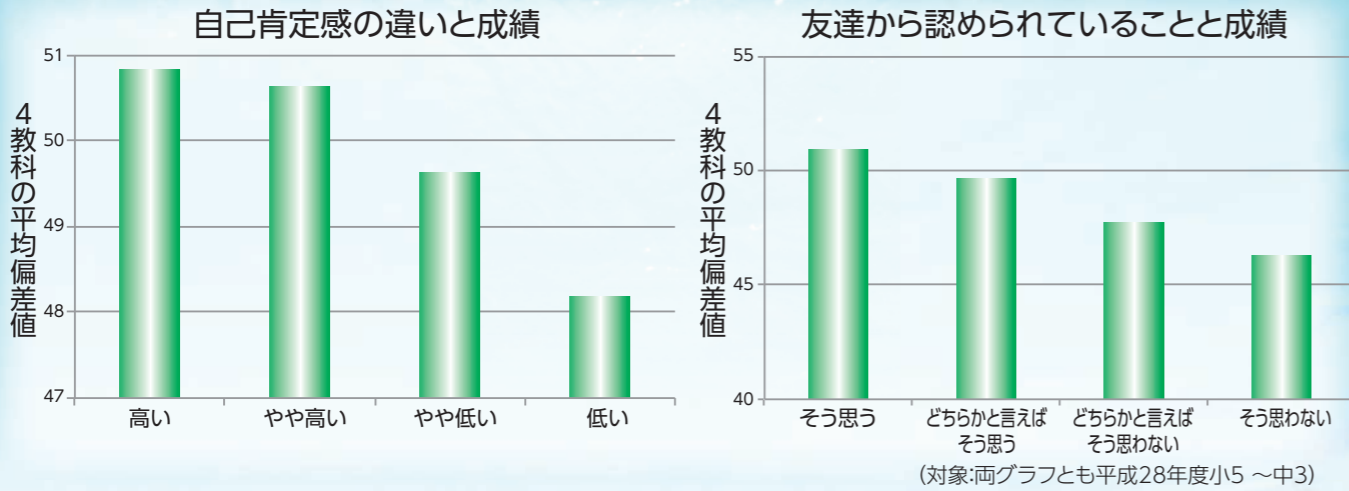


自分を好きになること・友達から認められること

自分を好きになる、自分に自信を持つこと(「自己肯定感」)は、勉強やスポーツ、対人関係などに影響を与えます。また、勉強ができるようになった、友達と良好な関係を築くことができたといったことも自己肯定感を高める上でとても大切です。今年度から、「自分らしさを大切にしている」「自分には自分なりの生き方があると思う」「自分には可能性があると思う」といった項目を追加し、自己肯定感をより広い視点から捉えました。

また、自分を好きになるためには、他の人から認められる経験が非常に重要です。そこで、今年度の調査では、新たに「学級では、自分の良いところを認めてもらっていると思う(自己有用感)」という項目を設け、友達から認められている経験についてもあわせて捉えました。

自分が好き・友達から認められている子供は成績が高い



上のグラフは、自己肯定感の高さに応じて4群(高い群・やや高い群・やや低い群・低い群)に分け、成績(平均偏差値)を求めたものです。その結果、高い・やや高い群は、やや低い・低い群と比べて偏差値が高いことが明らかになりました。これらのことから、自己肯定感の高い子供は成績が高いことが分かりました。右のグラフは、「学級では、自分の良いところを認めてもらっていると思う」という質問に対する回答について4つに群分けをし、成績を比較したものです。このグラフから、「そう思う」と答えた群(友達に認めてもらっていると感じている群)が、その他の群に比べて成績が高い傾向にあることが分かります。さらに、自己肯定感と友達から認められていることには正の相関関係が認められていることから、**友達から認められること(自己有用感)と自分を好きになること(自己肯定感)の間には密接な関係がある**と考えられます。

実際に、「たく生き*」の自分らしさについて考えることをねらいとした授業では、「自分では分からないことをみんなはいっぱい見てくれてとてもうれしかった」「自分では良いところが分からなかったが、みんなから教えてもらった」といった感想を子供たちから聞くことができます。自分では気づきにくいことでも周りの友達や先生の目を通して認識することで、自分の良い面を知ることができ、自分を好きになることにつながり、自己肯定感の向上につながります。このように、子供にとって重要な他者(友達、教師、家族)から、自分が認められている(自己有用感)という経験を積み重ねていくことが重要と考えられます。

また、昨年度の調査結果から、家庭で「話を聞いてもらっている」と感じている子供は自己肯定感が高いことが明らかになっています。学校での取り組みに加え、**家庭でも親子のコミュニケーションを密に取ることで、自己肯定感を高められる**と考えられます。

*「たくましく生きる育成プログラム」の略称。社会的自立の素地を養う仙台自分づくり教育の授業プラン。

自分が好き・友達から認められている子供は成績が高い

発行元: 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 川島 隆太 (東北大学加齢医学研究所所長) | 筒井 健一郎 (東北大学生命科学研究科教授) |
| 杉浦 元亮 (東北大学加齢医学研究所教授) | 横田 晋務 (東北大学加齢医学研究所助教授) |
| 成田 忠雄 (仙台市立片平丁小学校長) | 本郷 栄治 (仙台市立沖野中学校長) |
| 杉山 勝真 (仙台市教育委員会学校教育部長) | 今野 孝一 (仙台市教育委員会学校教育部参事) |
| 堤 祐子 (仙台市教育委員会教育センター所長) | 佐藤 淳一 (仙台市教育委員会学びの連携推進室長) |
| 榊 浩平 (東北大学医学系研究科博士課程) | |
- 事務局:
- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 春日 文隆 (仙台市教育委員会 学びの連携推進室主幹) | 齋藤 亘弘 (仙台市教育委員会 学びの連携推進室主任指導主事) |
| 豊島 貴之 (仙台市教育委員会 学びの連携推進室指導主事) | |

みんなで止めれば怖くない! 努力を無駄にしたいくないなら 勉強中はスマホOFF!

— 仙台市標準学力検査, 仙台市生活・学習状況調査における
縦断的分析結果(3年間の経年分析*)から —

スマートフォンとの
つきあい方

勉強中にスマホを使う子供は成績が低い
使うアプリの数が増えるほど悪影響

健康的な
生活習慣

朝ごはんを食べ始めるだけで
学力が上がる!?

友達・教師・
家族とのかかわり

自分が好き・周りから認められている
子供は成績が高い

生活・学習状況調査の目的

- ① 児童生徒の学習状況や生活習慣等について、全市的な規模で客観的な分析・把握を行う
- ② 各学校が、自校の成果と課題を分析・把握し、指導の工夫・改善を図る
- ③ 調査結果を、個に応じたきめ細かな指導の充実に生かす

調査内容(質問紙調査)

- 学校生活 ○授業 ○学習意欲 ○家庭生活 ○自由時間 ○家庭学習等
○社会・地域とのかかわり ○道徳心・挑戦・夢 ○自分づくり

参加状況等

- ① 実施校数: 全市立小学校121校 全市立中学校63校 中等教育学校1校
- ② 実施日: 平成28年4月12日(火)～15日(金)
- ③ 有効回答数

学年	有効回答数	学年	有効回答数
小5	8,213人	小6	8,308人
中1	8,465人	中2	8,288人
中3	8,314人		

*平成26～28年度の3か年の仙台市標準学力検査および仙台市生活・学習状況調査について、データから氏名等を除き、個人が特定されない形で結果の経年分析を実施した。

スマホ・LINEの使い方から見えてきたこと

最近、スマホ(スマートフォン)を持つ年齢の低下に伴い、スマホとのつきあい方、使い方への関心が高まっています。本市では、スマホが子供たちの生活や特に学力に与える影響について調査を重ねてきました。その結果から、「スマホを長時間使用するといくら勉強していても成績が下がる」「LINEを使ったことがあるとだけで成績が下がる」「スマホ使用1時間以上は悪影響」といったことが明らかになりました。

今年度は、「勉強中に子供たちがスマホを使って何をしているのか」に焦点を当てて分析した結果、驚くべきことが明らかになりました。

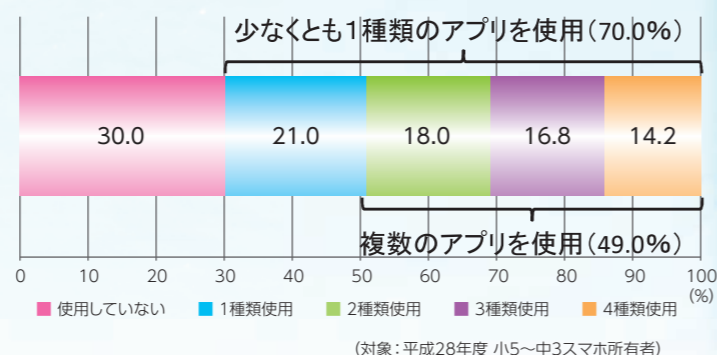
スマホ所持者の約7割が勉強中にスマホを使っている

過去の調査から、スマホやLINEの使用が子供たちの成績に影響を与えることがわかりました。今年度は、成績に一番関係すると考えられる勉強中の使用方法について調べました。

右のグラフは勉強中に4種類のアプリ(①LINE、②ゲーム、③動画、④音楽)を使用した子供の割合を集計したものです。

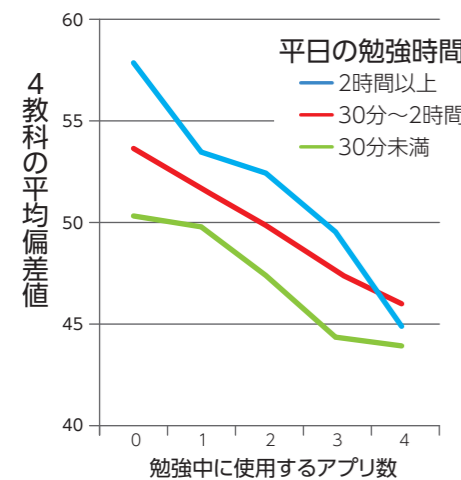
その結果、アプリを全く使用していない子供の割合は、わずか3割で、**残りの約7割の子供たちは勉強中にアプリを使用している**ことがわかりました。また、約5割の子供たちは複数のアプリを勉強中に使用していることもわかりました。

勉強中にアプリを使用する子供の割合

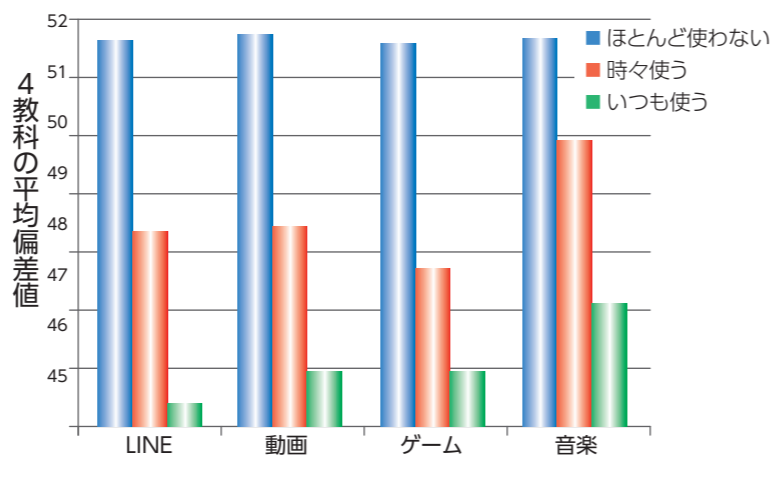


勉強中のアプリ使用数が増えるほど成績が下がってしまう

勉強中に使用するアプリ数と成績



勉強中のアプリの使用頻度と成績



勉強中に使用するアプリの種類や数と成績との関係をグラフに表しました。左のグラフからは、**使用するアプリ数が増えるほど4教科【国語・社会・数学(算数)・理科】の成績が下がっている**ことが明らかになりました。また、右のグラフからは、どんなアプリを使っている場合も、勉強中に使っている場合は成績が下がっていることが明らかになりました。

これらのことから、勉強中にアプリを使うことは、成績を下げる要因となる可能性が高いことがわかりました。この原因の一つとして、アプリを使うことで集中力や注意力が散漫になってしまい、勉強にしっかりと集中して取り組むことが非常に難しくなることが考えられます。

勉強中はスマホOFF! が成績向上につながる!!

朝食習慣と学力との関係が明らかに

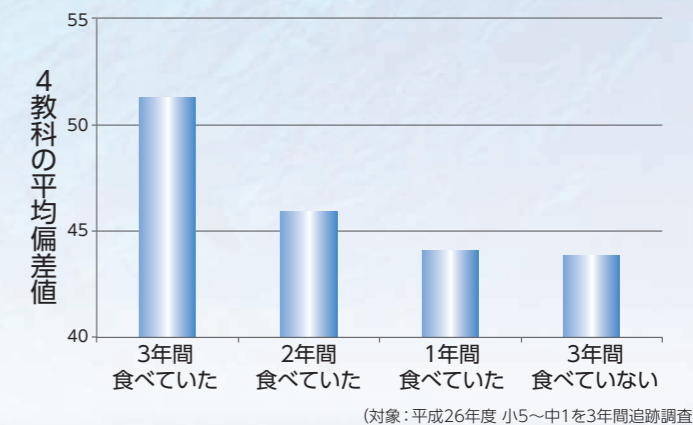
子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。仙台市生活・学習状況調査でも、睡眠時間や朝食習慣の実態について、経年的に子供たちの変化を追っています。以前の調査結果(2013年、2014年)では、成績上位層のグループは下位層グループに比べ、朝ごはんを毎日食べて学校に行ったり、睡眠時間が長かったりする子供の割合が高いことがわかり、基本的な生活習慣の積み重ねが学力に影響していくことが明らかになりました。

今年度の調査では、特に朝ごはんに焦点を当て、同じ子供の3年間を追うことで、朝食習慣の変化と学力の関係について検討しました。

朝食を食べている子供は学力が高い

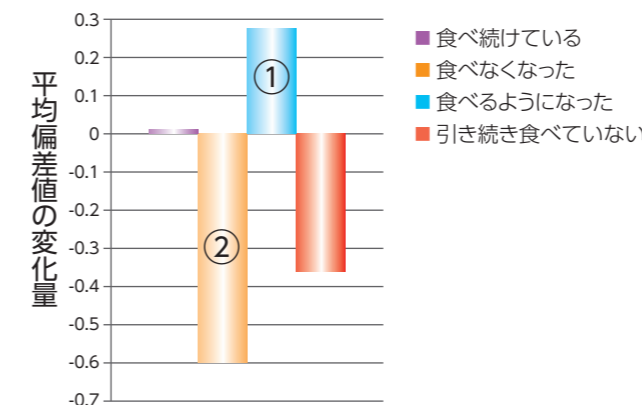
今年度は、3年間の朝食習慣の変化の仕方でも群分けし、それぞれの群で3年間の4教科平均の偏差値(平均50)を集計しました(右グラフ)。左の群は3年間ずっと朝食を食べる習慣があった子供たち、左から2番目は3年間のうち2年間は朝食を食べる習慣があった子供たち、次が3年間のうち1年間は朝食を食べていた子供たち、最後が3年間で朝食を食べる習慣が全くなかった子供たちです。このように、**朝食を食べる習慣の年数が増えるほど偏差値は高くなっている**ことがわかり、朝食と学力に密接な関係があることが明らかになりました。

3年間の朝食習慣と学力

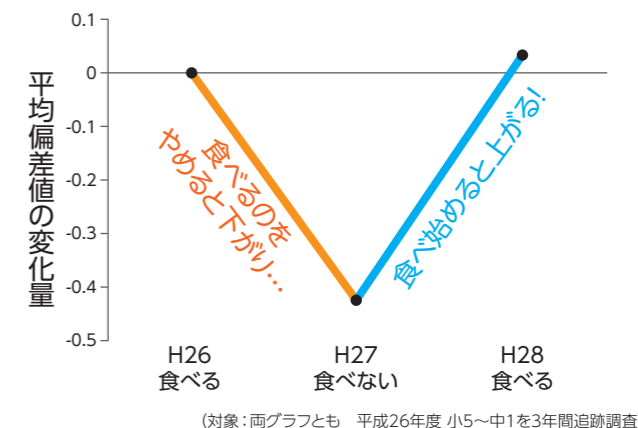


朝食を食べるようになると学力が上がる!?

1年後の朝食習慣に応じた成績変化



朝食習慣の変化に応じた成績変化の例



左のグラフは、H26またはH27を基点とし、1年後の朝食習慣の変化を基に4群に分け、平均偏差値の変化量を集計したものです。変化がわかりやすいよう、基点の偏差値を0としています。したがって、上へ推移した場合には成績が上がったことを、下へ推移した場合には成績が下がったことを示しています。水色の棒グラフ(①)は、基点の時点では、朝食習慣がなかったが1年後には食べるようになった子供たちを示しており、成績が向上していることがわかります。一方、オレンジの棒グラフ(②)は、基点では朝食習慣があったが1年後には食べなくなった子供たちを示しており、成績は下がっていることがわかります。

右のグラフは、3年間の朝食習慣の変化を基に、8群に分けた中から、H26に朝食習慣があった子供たちが、H27に食べなくなり、H28に再び食べるようになった変化の群を例として挙げています。H26の偏差値を0とし、朝食を食べなかったH27では成績が落ち込み、H28で食べるようになると再び成績が上がっています。したがって、**朝食を食べれば成績が上がり、食べなければ下がる**と言えます。

学力を上げたいなら朝ごはんを食べよう!