



子供に身に付けさせたい時間管理のコツ

「宿題を後回しにする」「宿題に取りかかるのに時間がかかる」、子供だけでなく大人にもありがちな光景です。後回しにしないための方法を紹介します。

1 ランドセルの中身を全部出す

浅い箱に全部出す→遊びから帰ると宿題のプリント類が目に見える状態になっている
宿題が手に取りやすくなる

2 とりあえず準備

一歩進め、遊びに行く前に箱の中から宿題に必要なものを一式取り出して並べておく



3 とりあえず一問一答

さらに一歩進め、

「1問だけやったら遊びに行こう」「プリントに名前を書いたら遊びに行こう」

「一休みする前に、書き取りを一字だけ書いておこう」…

→全体が目に入るので、「大体これくらいでできる」という見通しが持てる
本格的に取りかかる時の心理的ハードルが低くなる

◎出口がぼんやり見えていれば、気持ちも楽になります



4 ウォーミングアップ

「 $9+5$ $14-9$ 5×3 …」などの簡単な計算問題を10問やって採点します。簡単な問題なので、ほぼ毎回100点です。

→脳のウォーミングアップ+リトル・サクセス（小さな成功体験）

→脳の線条体（やる気・意欲に関わる部位）が活性化し「やる気スイッチが入る」

5 時間の管理を意識させる



後でやる

・今やりたくないから

・後でやる時間があると思っている

→後でやる時間がないことを「見える化」する

ホワイトボードに書き込む

帰宅→うがい→手洗い→お手伝い→テレビ→ゲーム→勉強

→翌日の支度→夕食→入浴→就寝

◎意外に時間がないことに気付く



これを基に自分がやりやすいように日課表を作り変える

→自分が決めたことはしっかり守ろうとする

◎時間管理のスキルは人生の質

そのものを決定づけるほど大切なものです。

