

子供が家で学習する際、子供部屋ではなく家族が集まるリビングを使う家庭がかなり多いようです。「東大に行く子はリビングで勉強していた」などの説が教育雑誌などで広まり、最近ではリビング学習を取り入れる家庭も増えています。

## ◆◆ リビング学習のススメ ◆◆

子供は安心・安全な環境でこそ勉強に「集中」できます。お母さんがそばにすることで、子供は安心して学習に集中できますし、誰かに見守られながら毎日学習することで、勉強の「習慣」が身につけていきます。また、わからない問題をその場ですぐに教えてもらうことができるので、その場で見直し間違っているところを直すことができます。



一方、親のほうも子供が勉強している様子を見ることができ、今、どんなことを勉強しているのかを知ることができます。そうすると、毎日の生活の中で授業内容と関連する事柄を見つけることができ、学習内容を広げ、深く掘り下げることができます。そして、勉強に身が入っていないようなら「ここまでできたら一緒に遊ぼう！」など励ますことができます。

ただ、リビング学習する為には環境作りも大切です。テレビをつけないのはもちろんのこと、机に向かった時に視線の先に気が散るものがないようにする、机の上は整理整頓して、できるだけ関係のないモノは置かないようにする等、勉強に集中できる環境にすることが大切です。

## ★リビングの雰囲気を損なわない学習机★

家庭によっても異なるとは思いますが、基本的にリビング学習をする場合には、学習机を置く方がオススメです。食卓・リビングテーブルの汚れも防げますし、子供を程よい距離感で見守ることができます。リビング向け学習机の特徴は・・・

- スペースを取らないように奥行きは浅いもの
- 圧迫感の無いように棚を側面に
- 雰囲気を壊さないシンプルなデザイン



リビングに学習机を配置する場合は、シンプルで空間のイメージに馴染むものを選ぶと良いでしょう。大きさも1m程度のコンパクトなもので十分です。なお、机と本棚が一体になっていると目の前に壁が立ちふさがるように感じ、心理的圧迫を受けてしまいます。なるべく圧迫感の少ない背の低い棚とし、シンプルな平机、机の横に収納たっぶりの本棚を設置すれば十分です。

## ★子供の体に適した環境作り★

照明については、勉強スペースを格段に明るくする必要はなく、むしろ明るさにムラがないことが大切です。明るさの違う部分を視線が行き来すると、目の調整機能が常に働き疲れてしまうためです。

昼は外光との差に気をつけ、夜は部屋に合わせて手元の照明の照度も落とします。勉強場所をリビングテーブルのダウンライトの下と決めたり、持ち運びできる電気スタンドを用意するのも効果的です。



机やイスについては、大人用サイズのをそのまま使うと姿勢が悪くなってしまいう可能性があります。座るときに特に意識が大切なのは、机上面の高さがひじと同じか少し低めであることです。ひじより高いと、手や方に余計な力が入ります。また、目までの距離が近いので常に目の筋肉を使い疲れてしまいます。逆に机がひじより低いと排菌が自然に伸びて正しい姿勢を取りやすくなります。また、イスは端にちょこんと座ると血流が悪くなります。足をぶらぶらせず、座面に均等に力が加わるよう、足置きなどで調整しましょう。クッションや座椅子で工夫すれば十分学習に適した環境は作れます。せっかく目の届く距離で学習するのなら、姿勢にも気を配りたいですね。

## ♪かんたんレシピ♪

### キノコと白はんぺんのアンチョビバター

- 材料● 白はんぺん 1枚 ・ 好きなキノコ 1パック ・ にんにく 1片  
バター 大さじ1 ・ アンチョビペースト 小さじ2 ・ 粗挽きこしょう 少々  
ドライパセリ 適量



- 1・白はんぺんは一口大、にんにくはみじん切り、キノコは石づきを取ってほぐしておきます。
- 2・フライパンを熱し、バターを溶かしてにんにくを炒めます。
- 3・にんにくが香ってきたら、アンチョビペーストを加えて軽く炒めます。
- 4・キノコ、白はんぺんの順に加えながら炒め、粗挽きこしょうをふります。  
お皿に盛ってパセリを散らして出来上がり！

\* アンチョビペーストの量はお好みで加減してくださいね。

