



西浮通信

令和4年5月31日
NO. 381
東京都北区立西浮間小学校
校長 小島 みつる

読書の効能は…

校長 小島 みつる

「皆さんは、4月からの今日まで、どのくらい本を読みましたか？」先日の全校朝会で、子供たちに聞いてみました。反応は…あまりありませんでした。例年12月にお願いしている学校アンケート結果の最下位を更新中なのが、「Q：児童は読書習慣が身に付いてきているか」の項目で、令和3年度は4点満点中、教員2.7ポイント、保護者2.8ポイント、児童2.5ポイントと三者とも「課題有り」としている3ポイント未満という結果でした。「読書習慣の定着」は本校の大きな課題です。

どうすれば、子供たちは読書好きになるか？学校では、学校図書館専門員さんや図書ボランティアの保護者の皆様のお力添えをいただきながら、様々な取組みをしています。読書貯金通帳、読み聞かせ、本の紹介、本の福袋、ビブリオバトル、読み聞かせバイキング、児童の図書委員会の工夫した取組みなどなど。でも、学校アンケートの評価は低いままです。



そこで、今回は、「読書をするるとこんなに良いことがある！」を紹介しますので、ご家庭でも積極的に読書に取り組んだり子供たちに読書を勧めたりしていただければと思います。

まず、ひとつめは「頭によい！」ということ。読書をするると、「集中力」が付き、集中する時間も長くなります。また、ものを「覚える力」が付きます。だから、漢字や計算だけでなく、言葉や文章をたくさん覚えるようになって、「書く力」も付くようになります。物事を多面的に考えることができるようになり、論理的な「思考力」も育まれます。物語の展開を想像することで、何かを見聞きしたときに、ある単純な捉え方のみではなく、様々な角度から見ていく姿勢が自然とできあがっていくのです。

また、共感する能力やコミュニケーション力がアップし、物語を通じて他者の感情を体験することにより、「相手の感情を押し量る力」＝「想像力」が付きます。さらに、脳は文章の内容から想像する時に、実際に経験したときのように活性化します。読書は脳のトレーニングになるのです。脳が活性化すると脳の様々な領域が起動し、その影響で新たな神経経路が生まれます。つまりこれは「頭が良くなる」ということです。そう、読書をするると頭が良くなるのです。

ふたつめは「心によい！」ということ。読書は心をリラックスさせ、短時間でストレスが解消します。6分間の読書によってストレスが3分の2以上軽減されることが判明しているそうです。その効果は、音楽鑑賞や散歩によるストレス軽減をはるかにしのぐもので、読書が脳をリラックスさせ、筋肉の緊張をほぐし、心拍数を下げるためだと考えられています。反対に、読書をしないでスマホばかりいじったり、ゲームばかりしたりしている人はすぐにイライラし、何をしても続かないで飽きっぽくなってしまふので、「頭」も良くなれないし、「心」も落ち着かなくなってしまう。さらに、子供の頃から読書習慣がある（継続的に脳を刺激している）と、アルツハイマー病の原因とされている物質「ベータアミロイド」の形成を抑制でき、アルツハイマー病の予防に効果があるそうです。

良いことだらけの読書です。もう少しすると梅雨入りし、家にいることが増えるかもしれません。さあ、家族みんなで、読書しませんか。

