

根津小学校 PTA

休校中の過ごし方アンケート回答集

アンケート集計期間：2020年4月19日～25日

子どもの過ごし方

- ・アナ雪 2 ボードゲーム、ウノ、オセロ、家出できる遊具購入→トランポリン、滑り台、ブランコ（1年生）
- ・家の中で一日2、3回みんなでラジオ体操をしています。（1年生）
- ・須藤公園でザリガニ釣り（1年生）
- ・ふうせんのぶつけ合い。部屋でボール遊びはできないけれど、ふうせんなら家具などにぶつかっても大丈夫。（2年生）
- ・人から頂いた手作りボールを使い室内親子ドッチボール（某テレビ局の戦闘中のマネ）柔らかいから親が投げても痛くなく子供はスリルがあり喜ぶ。投げることで私のストレス発散にも繋がる。
工作 スライムやスノードーム、段ボールで簡単なガチャガチャ作りなど
おやつ作り クッキーやドーナツ
料理を手伝いたがるので、野菜を切らせる、スクランブルエッグを作るなど
毎日できていないけど、腹筋背筋縄跳び（2年生）
- ・どうしてもダラダラしがちなので、1日のタイムテーブルを書いています。それでもダラダラしちゃいますが、少しは子供が時間を意識し、メリハリをつけるのに役立っているような気がします。
オンラインのダンスレッスンを受けさせています。運動不足解消の助けになるし、その間、親は別のことに集中できるので助かっています。
子供向けの料理本を買って、なるべく一緒に料理を作っています。（2年生）
- ・規則正しい生活をしてほしいので、毎日7時に起こしています。（2年生）
- ・あんまりおすすめはできないのですが、友達と会えない日が長いので、ニンテンドースイッチのゲームの中で友達と会って遊んでいます。午前中は勉強と運動、午後の何時からなど、ルーティンを決めてやらせています。他に何かいいコンテンツ知りたいです。（3年生）
- ・学年分けで図形の勉強ができるピタゴラス（Amazonで2800円）購入しました。我が家はゲームする時間がなかったので逆にゲーム時間をとりました。（3年生）
- ・平日週4日は育成室に通っておりますが、お休みの日はバドミントン、なわとび、椅子で跳び箱、歴史まんが、本（magic tree house シリーズなど）、Dobble、将棋、チェス、トランプ、TSUTAYA ネットレンタル、お裁縫、ソルフェージュ（聴音のクイズなど）、ZOOMでお友達とおしゃべり、料理のお手伝いなどで楽しく過ごしています。（3年生）

- ・ 午前中は勉強 45 分×3 時間プラス中休み 30 分
 午後は 13 時半からマラソン その後家の前で外遊び 15 時以降は好きな遊び
 平日はこのルーティンでやり過ごしています。
 メリハリのある生活を大切にしています。(4 年生)
- ・ 毎日親に叱られながら、塾の勉強をしています。子供にとっては気の毒です。
 たまに近くでキャッチボールしたり、家で腹筋運動をしたりするくらいなので、体力低下が心配です。(4 年生)
- ・ 早起きして、誰もいない公園でキャッチボールしたり、人がまばらな根津神社を散策。
 プロ野球選手のデータブックを愛読。
 部品が細かくて複雑なレゴテクニックに多少イラつきながらも没頭。
 通常の生活に戻った時に辛くないように、起床・就寝、3 食、お手伝いのリズムは崩さないように心がけている。(4 年生)
- ・ 平日午前中は勉強、午後は運動と自由時間としています。(4 年生)
- ・ なわとび 1 分チャレンジ。(5 年生)
- ・ 「子どもの過ごし方について 5 年 1 組の共通認識」
 5 年 1 組では、「子どもたちの過ごし方」について、共通認識を持ちましょう。ということで、下記の 3 点をクラス保護者内で共有いたしました。
 各学年、各ご家庭でのお考えは様々かと存じます。「しなければならない。」ということではございませんので、あくまでもご参考までに投稿いたします。
 - ・ 体調がすぐれないときは子どもは外に遊びにいかせない。
 - ・ 休校中は子ども同士の誘い合いは基本的に行わない。ただし特段の事情やそれぞれの保護者同士の同意がある場合はその限りではない。
 - ・ 「三つの密」が解消されない場合は、友だちとの室内遊びは行わない。 まずはこの認識を 5 年 1 組の子ども同士の交流のやり方として共有しました。
 ただし、状況がさまざまに変化していく中ではございますので、変化に応じて何かあれば引き続きこのような形でクラスの保護者の間で問題共有を続けていく予定です。(5 年生)
- ・ リングフィットアドベンチャーで運動 (5 年生)
- ・ 屋外では密にならないよう気を付けランニング、またボール遊びが可能な公園へ行き独りで球技。室内では腹筋、腕立て伏せをしています。時間があるため、長編小説などの読書に挑戦しています。(5 年生)
- ・ 学習系はなかなか一人で動画をみたりはせずゲームばかりです。結局夜に、一緒にビリーズブートキャンプをユーチューブ動画でやりはじめました。(6 年生)

・『NHK オンデマンド』

過去の NHK スペシャルなど興味深い番組がたくさん見られます。

朝ストレッチ

毎朝、朝食後にストレッチを 30 分と決めてやってから遊ぶことにしています。(6 年生)

・バトミントン、ミニ卓球、ドリブル練習、バランスボール、12switch、カードゲーム等体を動かしたりストレス発散はしているつもりですが、ストレスのせいで毎日寝る前の兄弟喧嘩がひどいです。

学校から教えて頂いたオンライン学習ですが速度が遅すぎて子供達のイライラ MAX！(6 年生)

大人の過ごし方

・家でできる運動→卓球 ファミコンクラシックミニ、家でプロジェクター映画鑑賞(1 年生)

・時間を決めて Amazon プライムで映画などを見てもらい、その間に集中して仕事をしています。日中は捗らないので、夜子供が寝た後に作業をすることもあります。(1 年生)

・子供と公園で一緒に遊ぶ。(1 年生)

・運動不足解消のため子供と一緒にダンス。Youtube のアラサー健康チャンネルを見ながら子供と一緒に体を動かしています。ジャンプのないマンション用ダンスがおすすめ。(2 年生)

・人参と小松菜と去年育てた朝顔の種を植えました。元々育てている苺も日に日に成長していて、小松菜は既に芽が出てきたので毎日の観察が楽しみです。

断捨離や部屋の片付け。

下の子(1 歳)がイヤイヤ期なのと上の子も何すればいい〜？が口癖になり、私のストレスは中々解消されませんが、遊ぶ時はしっかり付き合うようにすると子供も納得している感じ。学校の課題を何ページやるか本人に決めさせ終わってからの約束付きにしています。(2 年生)

・オンライン飲みやオンライン茶、最初はどうか〜と思っていたけど、やってみると意外と楽しい！(2 年生)

・ストレス解消のため、自分が好きなおかずを作るようにしています。電子レンジを活用したまりえごはんというサイトが頼りになります。<https://mariegohan.com/> (2 年生)

・夫婦でテレワークのため、全員別室で過ごしています。ただなるべく同じ時間に終わらせて、夕食前に少し散歩に行くようにしています。篋りっきりだと、どうもストレスが溜まってしまうので。(3 年生)

・子どもと一緒に土いじり。種をまいてみたり、雑草をぬいてみたり。

愛犬のトリミングも行けないのでこれを機にセルフトリミングに挑戦

気が早いですが衣替えしました！

普段できない昼寝をする

親戚とテレビ電話

子供たちの課題を一緒に考える（3年生）

- ・基本は家事をやって、子供の勉強に付きっきりです。マラソンは極力一緒にやって、ちょっとリフレッシュ!!あと筋トレ!!15時のコーヒーだけは子供に邪魔しないように言い聞かせてw15分くらい自分時間確保してます！（4年生）
- ・狭いスペースの中で、なるべく干渉し過ぎないように、何かやるときは時間をずらしたりして過ごしています。（4年生）
- ・週の半分がリモートワーク。初めは、公私混同で妙に疲れましたが、朝食時に自分の toDo と子供のスケジュールをお互いにシェアし、お昼とお茶の時間は PC をスリープにしてメリハリをつけたことで、一線引いてそれぞれのことに集中できるようになってきた。休日は、オンラインで受講できるレッスンで気分転換（語学、音楽）（4年生）
- ・父親は休業中なので、子どもと一緒に料理をしたりしているようです。（4年生）
- ・断捨離してみたら、心がスッキリ！した。（5年生）
- ・美味しいものを食べる（5年生）
- ・いつも挑戦できない断捨離、家の掃除に励んでいます。（5年生）
- ・もともと在宅ワークなのでほぼ変化ないのですが・・・、ノイズキャンセルのヘッドフォンとか。一番は作業しやすい環境を整えるのがいいかなと。お昼ご飯は簡単にできるものかお弁当などにしてます。（6年生）
- ・朝みんなが起き出したら、「よし！今日ものんびりするぞー！！」と大きめの声に出して、気合を入れます。今までにない、たっぶりの時間なので。
また、高学年で色々とできるので、家の事をたくさん任せています！（6年生）
- ・父がほぼ在宅ですが、子供達の事は基本放置。なので子供達はテレビ、ゲーム三昧の日々。。
たまに母がこの空間に乱入すると、勉強いつやるの？の大喧嘩です。（6年生）

その他 他のご家庭に聞いてみたいこと、地域のオススメ情報など

- ・テイクアウトの美味しいお店が知りたい。（1年生）
- ・子供の運動不足、体力の低下が気になります。皆様どうされているでしょうか。（1年生）
- ・ネドゥーのテイクアウト美味しいです。子供には少し味が濃い目ですが作るのに疲れた時はお世話になっています。隣の鳥勝さんの唐揚げやスペアリブ、焼鳥もおすすめです！（2年生）

- ・文京区が公開しているテイクアウトリスト (<https://bunkyo-takeout.com/>) を見たり、Twitter やインスタで「谷根千」で検索して(テイクアウト情報がたくさん出てくる!)、普段なかなか行かないようなお店の料理もテイクアウトで楽しんでいます。
(2 年生)
- ・おすすめのテイクアウトできるお店が知りたいです。特に夕食で。たまには外食したくなってきました。(3 年生)
- ・人生ゲームをじっくりやる！
一緒にテレビゲームやってみる！
レゴで思いっきり遊ぶ！
写真の整理
とにかく家族が元気に過ごせるよう、美味しいご飯を作る！
真面目な話、勉強面で不安はありますが、全学年までの復習をしっかりとやろうかと。ドリルで苦手なところをインターネットから問題ダウンロードして、やらせたり。一緒に勉強する場にいるようにしています。(4 年生)
- ・特に 1 日仕事で留守にしていた日は帰宅後、子供のおしゃべりが止まらず本人もコントロールできない様子。休校前はなかったことなので、友達とのつながりが激減したことによる寂しさのサインのように感じる。野球選手や Yotuber など正直親としてはどーでもいい内容ですが、うんうん相槌を打って付き合うようにしている。休校開始から 2 か月弱。社会とのつながりがほぼ無くなったことによる、子供の心の変化が顕著に現れる時期かもしれません。(4 年生)
- ・この界限は運動するにも場所が限られるので、夕食終わった後ウォーキングに出かけたりしています。体力を持て余すと、どうしても就寝時間が遅くなってしまいがちです。(4 年生)
- ・3 年前に、親子ふれあい活動で来てくれた deux-leo(ドゥーレオ)というユニット覚えてますか？残念ながら解散してしまいましたが、ヒューマンビードボクサーのシマくんが、ヒップホップで励ましてくれています。
自分たちにできること。ポジティブな発信をしていきたい。とのこと。
少しでも、これを見て元気な気持ちになってくれたらいいなと思います。
<https://www.instagram.com/p/B-1W-lCijl/?igshid=o39p6v26dvh4> (5 年生)
- ・けっこう美味しいテイクアウトを利用。今日、なににする？とみんなで話し合うのも楽しい。(5 年生)
- ・家族でできる遊び、テレビゲームでないゲームがあれば教えて欲しいです！できれば、頭と身体を動かすもので！ (6 年生)
- ・勉強は全然自主的にしないんですけど、みなさんどうされてますか？
私は zoom で、お話会などする機会が増えました。子供もたまに画面でお互いの顔や近況報告くらいできたらいいのかもと思いました。(6 年生)