

学習スペースづくりチェックリスト

(家庭でのオンライン学習環境整備に活用できます)

① 学習スペースの基本環境

- ✓ 学習する場所（机・スペース）が決まっている
- ✓ 机と椅子は子供の体格に合っている（正しい姿勢がとれる）
- ✓ 照明は適切で、目が疲れにくい明るさになっている
- ✓ 背景がスッキリしていて、オンライン授業での映りも問題ない
- ✓ 学習に必要な道具がすぐ取り出せる場所に置いてある（文具、ノート、本など）

② ICT・デジタル環境

- ✓ インターネット接続が安定している（Wi-Fiの電波が弱くないか確認）
- ✓ パソコン・タブレットは、学習に必要なアプリやサイトがすぐ使える状態
- ✓ SNS・ゲームアプリは学習時間中は通知OFF or 制限設定
- ✓ 学習用サイトや教材がブックマークされている
- ✓ 画面の高さが目線に合っている（姿勢に配慮）

③ 音環境・集中力の工夫

- ✓ 周囲の生活音が少なく、集中できる空間で学習している
- ✓ 必要があればヘッドフォン・イヤホンを活用している
- ✓ 家族が学習時間帯には協力して静かな環境づくりを意識している
- ✓ 学習中はテレビ・家族の会話の音量を控えめにしている

④ 学習習慣をサポートする工夫

- ✅ 家庭用の簡単な学習スケジュール（時間割）を見える場所に貼っている
- ✅ 1コマ学習ごとにストレッチや休憩の時間をとっている
- ✅ 学習後にふり返りの時間を取り、今日の学びや達成感を確認している
- ✅ 成果（テスト結果、まとめノート、プレゼン資料）を家族で見てもめる習慣がある

⑤ 子供の気持ちに寄り添ったサポート

- ✅ 学習スペースは「自分だけの特別な場所」として大事にされている
- ✅ 子供が「ここで学ぶのが楽しみ」と思える工夫（好きな色、飾り、愛着のある小物など）がされている
- ✅ 家族が「頑張ってるね」「いい姿勢だね」などポジティブな声かけをしている
- ✅ 学習内容や時間配分は子供と一緒に相談しながら決めている

✅ 最終チェック！

- ・学習スペースを一度家族で見直して「今日から少し変えてみよう」というアイデアが生まれたか？
- ・子供自身が「ここで学ぶのが楽しみ」と思えるような工夫が入っているか？



ワンポイントアドバイス

- 👉 完璧を目指すよりも「1つでも今日からできること」に取り組むことが大切です！
- 👉 子供と一緒にチェックリストを見ながら話すことで、主体的に環境づくりに関わる姿勢が育ちます。

Learning Space Setup Checklist

Learning Space Setup Checklist

(Useful for creating an effective home online learning environment)

① Basic Learning Environment

- ✓ A designated place (desk/space) is set for learning
- ✓ Desk and chair fit the child's body size (supports good posture)
- ✓ Lighting is appropriate and prevents eye strain
- ✓ Background is neat and suitable for online classes
- ✓ Necessary learning materials (stationery, notebooks, books, etc.) are placed within easy reach

② ICT and Digital Environment

- ✓ Internet connection is stable (check Wi-Fi signal strength)
- ✓ Computer or tablet is ready with the necessary apps and websites
- ✓ Notifications from SNS and gaming apps are turned off or restricted during study time
- ✓ Learning websites and materials are bookmarked for quick access
- ✓ Screen height is adjusted to eye level (to support good posture)

③ Sound Environment and Focus Strategies

- ✓ Learning takes place in a quiet space with minimal background noise
- ✓ Headphones or earphones are used if necessary
- ✓ Family members cooperate to maintain a quiet environment during study time
- ✓ TV and family conversation volumes are kept low during learning sessions

④ Supporting Learning Habits

- ✓ A simple home learning schedule (timetable) is posted in a visible place
- ✓ Breaks and stretches are included after each learning session
- ✓ Reflection time is taken after studying to review what was learned and to celebrate achievements
- ✓ Family members have a habit of praising the child's results (test scores, summary notes, presentation materials)

⑤ Emotional Support for the Child

- ✓ The learning space is treated as the child's "special place"
- ✓ The space is decorated to make learning enjoyable (favorite colors, decorations, personal items)
- ✓ Family members offer positive encouragement such as "You're working hard!" or "Great posture!"
- ✓ Learning content and time allocation are discussed and decided together with the child

Final Check!

- Has the family reviewed the learning space and come up with ideas to improve it starting today?
- Does the child feel excited about learning in this space?

One-Point Advice

- 👉 Rather than aiming for perfection, focus on doing "one thing you can start today"!
- 👉 Discussing this checklist with your child encourages them to take ownership of their learning environment.

学习空间布置检查清单

学习空间布置检查清单

(适用于打造高效的家庭在线学习环境)

① 学习空间的基本环境

- ✓ 已固定学习地点 (书桌/空间)
- ✓ 书桌和椅子符合孩子的身高 (可保持正确姿势)
- ✓ 照明适宜, 不易造成眼睛疲劳
- ✓ 背景整洁, 适合在线课程中显示
- ✓ 学习所需工具 (文具、笔记本、书籍等) 随手可取

② ICT 与数字环境

- ✓ 网络连接稳定 (检查 Wi-Fi 信号强度)
- ✓ 电脑或平板设备已准备好必要的应用程序和网站
- ✓ 学习时间内关闭或限制 SNS 和游戏应用的通知
- ✓ 学习用网站和教材已添加书签, 方便快速访问
- ✓ 屏幕高度调整至眼平线 (有助于保持良好姿势)

③ 声音环境与专注力策略

- ✓ 学习在安静、背景噪音少的空间进行
- ✓ 如有需要, 使用耳机或耳塞
- ✓ 家人在学习时间内配合保持安静的环境
- ✓ 学习期间电视音量和家庭对话音量调低

④ 支持学习习惯的做法

- ✅ 家庭学习时间表（课程表）张贴在显眼位置
- ✅ 每次学习后安排伸展运动或休息时间
- ✅ 学习后设有反思时间，总结所学内容并确认成就感
- ✅ 家庭成员有习惯性地赞扬孩子的学习成果（考试成绩、笔记、演示材料）

⑤ 关怀孩子情感的支持

- ✅ 学习空间被视为孩子“专属的特别空间”
- ✅ 空间布置让孩子感到学习有趣（喜爱的颜色、装饰、亲切的小物件）
- ✅ 家庭成员给予积极鼓励，例如“你真努力！”、“姿势真好！”
- ✅ 学习内容和时间安排与孩子一起商量决定

最终检查！

- 家人是否一起回顾学习空间，并提出“从今天开始可以改进的点”？
- 孩子是否对在这个空间学习感到期待和愉快？

一点建议

- 👉 不必追求完美，重要的是“从今天起做一件可以改变的事”！
- 👉 与孩子一起查看这份清单，能培养他们主动参与环境布置的态度。