

創立63年の歴史に刻み込む

「ときめきにあふれ
やすらぎのにじむ

綾南中学校」の**集大成**



綾南中学校 学校便り No.2
2021年4月21日

学校中に漂う穏やかな空気感 ～「静寂の心地よさ」と『学びの作法』の定着～

綾南中学校の教育活動（授業、生徒会活動、部活動）が本格的にスタートしました。校内を巡回すると、穏やかな空気感が漂っています。黙々と取り組む朝の読書やプリント学習、授業中、課題解決に向けて各自で懸命に取り組む姿、コロナ対策の一環である無言での給食等々、「静寂の心地よさ」が各教室、各生徒からひしひしと伝わってきます。

私は、静寂の時間があるからこそ、時折聞こえてくる和やかな笑い声で心癒され、自分の考えや思いをぶつけ合う活発な「対話」で、友達との「学び」と「絆」が一層深まる…、そんなことをこの静寂のある教室風景から感じています。

特に、授業における静寂の要因は、本校が従前から取り組んでいる、『学びの作法』の一つである、「3分前入室」「1分前着席」の取組の定着にあると考えます。これらは、頭と体、そして心の準備を整えることにつながっています。

更には、静寂には、科学的に以下のような効果があると言われています。

静寂の効果

◆ ストレスを軽減する

静寂の中にいると、血圧と血糖値を上げる働きがあるコルチゾールというストレスホルモンの分泌が抑えられ、心拍数を正常に保ちリラックスできるとされています。リラクゼーション音楽を聴くよりも静寂の中で過ごす方が、リラックス効果が高いという研究結果もあるそうです。

◆ 脳の情報処理能力を戻す

私たちは五感から得られる多くの情報を無意識に処理していますが、あまりにも入ってくる情報量が多いと脳に大きな負担がかかり、処理しきれない場合もあります。静寂の中に身をおくことは、脳に入ってくる情報量を減らし、処理速度を上げるのと同じことです。また、全く情報が入ってこない状態であれば、一度頭の中を整理して余白を増やすこともできます。

◆ 思考に集中でき、独創性を引き出せる

自分の内面を探ったり独創的なアイデアを生み出したりしたとき、音は刺激となって集中を妨げてしまうことがあります。静寂の中であって、外からの情報の全てを排除することで、新しいものを生み出す力が生まれます。

- 「**学びの作法**」
- 一 机の周りやロッカーの整理・整頓をしよう
 - 二 授業の準備を休憩時間にしよう
 - 三 **3分前入室、1分前着席をしよう**
 - 四 姿勢を正し、張りのある声で挨拶しよう
 - 五 「聞く」ことを大切にしよう
 - 六 友達としっかり学び合おう



【綾南中学校『学びの作法』】

～朝の活動風景より～



【1年生「読書」】



【2年生「プリント学習」】



【3年生「プリント学習」】

5月10日（月）、11日（火）には、今年度初めての「中間テスト」があります。昨年度までよりも早い時期での実施となりますが、4月28日（水）にテスト範囲を発表し、5月3日（月）以降は、部活動中止となります。

この期間は、ちょうどゴールデンウィークとも重なり、家庭で過ごす時間が極めて長くなります。ぜひ、ご家庭でも、テレビやスマホ等から流れ出てくる音を抑え、「静寂」を大切にしながら、子どもたちの中間テストに向けた学習を後押しいただきますようお願いいたします。