

心がほぐれる

9月14日(月)

ゆとりの時間

【ロング昼休み】

今年度から、月に2回程度、昼休みを30分間に延ばす「ロング昼休み」を実施しています。

この時間、子どもたちは、友だちと遊んだり、クラスで活動したり、本を読んだり、教室で話をしたり……。中には、何をするでもなく、のんびり過ごしている子もいます。

大切にしているのは、「自分で過ごし方を決める」ということです。

学校生活では、授業や行事など、決められた時間の中で活動することがたくさんあります。だからこそ、時には、自分がしたいことを自分で選び、自分のペースで過ごす時間も大切です。



そして、ロング昼休みの日の運動場には、いつもよりずっとたくさんの子どもたちが出てきます。鬼ごっこをしたり、ボールで遊んだり、友だちと走り回ったり……。30分という少し長い時間があることで、普段は外に出ない子どもたちも、自然と運動場に足を運んでいます。

そして、このロング昼休みは、子どもたちだけの時間ではありません。先生たちも子どもたちと一緒に遊んだり、話をしたり、ゆっくりと子どもたちの様子を見たりしています。普段とは少し違う、ゆったりとした時間が学校全体に流れます。



9月14日(月)

もちろん、この日は全員にロング昼休みを確保しています。

私たちが今年度から取り組んでいる「心の力」の育成は、何か特別な活動だけで育つものではありません。友だちと関わること、自分の気持ちに合わせて過ごすこと、自分でやりたいことを選ぶこと、気持ちを切り替えること、時には何もしないで心を休めること。こうした日々の何気ない経験も、子どもたちの心を育てていく大切な時間だと考えています。

ストレスを解消し、心をほぐす。心にゆとりを生む。そして、次の活動に向かう心のエネルギーを充電する。

たかが30分、されど30分。

ロング昼休みが終わる頃、校内には、遊びを終えて教室に戻る子どもたちの笑顔があります。そして、先生たちの表情にも、いつもとは少し違う穏やかさがあります。

子どもたちも、先生たちも、いい顔をしています。

そんな「いい顔」が見られる時間を、これからも大切にしていきたいと思います。

