

ゆとりの時間

【ロング昼休み】 ～教室での過ごし方～

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。前は、運動場で元気いっぱい遊ぶ子どもたちの様子を紹介しました。今回は、屋内で過ごす子どもたちの姿です。

友だちと話したり、一緒に遊んだり、本を読んだり、うでずもうをしたり、じっくりと自分のことをしたり……。かかしを作っている子どもたちもありました。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**」こと。

学校生活では、決められた時間や活動に合わせて過ごすことが多いからこそ、自分で選び、自分のペースで過ごす時間も大切です。「心の力」は、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、自分で選ぶこと、気持ちを切り替えること、そして心を休めること。こうした何気ない時間も、子どもたちの心を育てる大切な経験です。

子どもたちが自分らしく過ごし、心をほぐして、次の活動へ向かう。そんな時間を、これからも大切にしていきたいと思います。

