

## [生徒指導]

## 生徒の「落ち着き」を育む教育活動の試み

— 静の時間の取組「黙想」「黙働」の実践を通して —

浪川 一也\*

## 1 はじめに

## (1) 集中力と現代の子どもたち

昨今、教壇に立って子ども集中力が昔に比べて劣っていることを実感することが多い。教師の話最後まで聴けずに動き出してしまう子ども、課題に取り組んでいてもすぐに飽きてしまい、周囲の子どもに助けを求める子ども、話をする人が前に立っても気にせず私語をしてしまう子ども等。原因は様々な要素が絡み合ったものと想像できるが、情報化社会において、学校以外でも巷に興味を引く刺激的な情報が満ち溢れている中、せわしく常に新しい刺激に興味を喚起される環境にいる子どもにとって、一つのことに集中してじっくり思索したり、心を落ち着けて一つの音や言葉にじっと耳をすましたりする意欲がわからないのも当然かもしれない。反面、現代の子どもたちは自分の興味をもったことには周囲の喧騒もまったく耳に入れずに、何時間でもその対象に没頭することができる。ゲーム等に集中する子どもは正にそうである。したがって子どもたちは、決して集中力をもっていないのではなく、集中力をコントロールして効率よく活動の成果をあげる術を身につけていないものと思われる。

セロン・Q・デュモンは著書『The Power of Concentration (邦題:「集中力」ハーバー保子訳)』の中で人が集中できない理由を①大脳皮質内の運動野の欠陥、②衝動的で感情的な心、③訓練されていない心、の3つに分類している。デュモンによれば①は脳の未開発が原因の意志力の欠如であるため治療を要し、②は飲食物による神経作用の効用や落ち着いた人の観察法による継続的な鍛錬が必要、つまり①、②は改善のための長い時間の経過が必要という。しかし③は体系的に正しく心を訓練すれば、最も簡単に矯正できる欠点であるというのである。そして、心を訓練することで「落ち着いた心」をつくり、目の前のことに意識的に心の焦点を合せる能力を高めれば集中力は高まると力説している。学校現場が生徒と教師との心のふれあいを基盤に教育活動を行う場であることを考えると、③は注目すべき主張である。

一方、テレビゲームが脳の前頭前野の機能低下を引き起こす、いわゆる「ゲーム脳障害」を発見した医学博士の森昭雄氏は著書『「脳力」低下社会』の中で、視覚情報の過多が脳内の視覚系の神経ネットワークの形成を促す一方、言語系の神経ネットワークの働きを鈍化させ、前頭前野の機能低下を引き起こし、多動症的な落ち着きのない子どもを量産してしまっていると主張している。森氏は脳を活性化させるためには聴覚刺激、つまり言語の刺激により前頭前野を活性化させる必要があると指摘している。そのことにより理性や善悪の判断、思考力も同時に高められると述べている。

以上のことから、学校現場でも、子どもが心を鍛え、聴くことを重視した活動に、継続的に取り組むことで「落ち着いた心」をつくり、自己をコントロールできるようになれば、集中力を発揮して様々な活動で成果をあげることが可能ではないかと考えた。さらにB・F・スキナーの「良心や徳性も道徳的行動を促す環境に帰せられる」やピアジェの「人間の行動がどう表れるかは環境次第」という学説にあるように、子どもの「落ち着いた心」を育むには環境の果たす役割が大きいことから、教室環境の整備を進める取組を並行して行うことで、より大きな成果が得られると考えた。その具体的な取組として、本校では平成20年度より、筆者の提案により「3つの静の時間」の取組を実践することとした。

## (2) 「黙想の時間」から「3つの静の時間」へ

筆者が本校に赴任した平成18年度に、すでに伝統的な取組である「黙想の時間」は行われていた。終学活開始5分前から校内に静かな音楽が流れ、生徒は自教室の自分の席に着く。全校放送の合図で一斉に1分間の黙想が始まり、

\* 長岡市立東北中学校

校内には沈黙の時間が訪れる。「やめ」の合図で生徒は目を開け、その後3分間程度の黙想担当教師の講話をそのままの姿勢で聴く。終了の合図後、各学級はそれぞれ終学活に入るという一連の流れである。これを毎日行う。学級担任は各教室で子どもたちを指導して席に着かせ、黙想講話後に講話の内容を受けて担任講話を行う。副担任は廊下から動きの流れに乗れない子どもを指導する、といった全校体制の取組である。長年継続されてきたことから、赴任直後の筆者が見ても、生徒の動きは概ね満足できるものであった。

しかし、黙想で培った「落ち着いた心」が日常の学校生活に生かされているかについては疑問があり、意図的な取組への改善の余地を感じた。翌平成19年度、筆者が黙想担当になったとき、生徒が話を聴く姿勢をさらに高めるために講話の内容を吟味して取り組んだ。多くの生徒がさらに関心を高めて黙想講話を聴くこと、つまり聴く姿勢のさらなる向上が日常生活、とくに授業態度の落ち着きに大きく影響すると思ったからである。よって「より生徒が理解しやすい内容の講話」「より生徒が身近に感じる内容の講話」をモットーに取り組んだ。学級担任の報告によれば、幸い、生徒は放送に真剣に耳を傾け、講話後の生徒の反応からも、黙想講話の内容をしっかりと理解している様子が見られた。しかし、「黙想の時間」内での態度の向上は見られたものの、日常の授業や他の活動での成果を実感できるまでには至らなかった。学校評価等で漠然と「生徒は黙想により落ち着いて穏やかな気持ちを育てている」と職員の抽象的な評価を得るに止まった。そこで平成20年度は、一日の学校生活の流れの中で「黙想の時間」の位置付けを明確にし、他の「静の活動」と関連する取組として設定し、「静の時間」を大切にすることで生活にメリハリをつければ、「動の時間」でも活動に集中して成果を得ることができるのではないかと考えた。また、そうした意図を筆者から職員や子どもにわかりやすく提示し、解説した(図1)。すなわち「3つの静の時間(①朝学習⇒黙学、②清掃⇒黙働、③黙想)」を全校体制によって取り組み、生徒の「落ち着いた心」を育むことを第一義に考えた。

(図1)「3つの静の時間」生徒指導向け資料

東北中学校  
平成20年度はここをがんばろう！

3つの『静』の時間は「こころみがき」の時間

19年度は、新3年生が「朝学習」、新2年生が「3年生を送る会」で見た、見事な進歩のままとで、みなさんの成長した立派な姿で春を迎えることができました。そして期日の新1年生が仲間に加わりました。いよいよ、メモリアル平成20年度のスタートです。  
今年度はさらに、グレートアップした東北中学校を目指しましょう。そのひとつとして、「3つの『静』の時間」でこころみがきを取組を行います。別に新しいことを始めるわけではありません。今まで行っていたことをより強く意識して、自分自身を高めるための取組です。

●3つの『静』の時間⇒ 寝金をほらって、口を開いて、集中して取り組む時間 ⇒こころみがき

① ①朝 朝学習(朝の読書)の時間 **黙学**  
▲ 集中して、こころを(脳を)ほたらかせる時間  
・8:10着席して朝学習(朝の読書)スタート →8:25終了

② ②昼 清掃活動の時間 **黙働**  
▲ 集中して、こころをみがく(汚れを落とす)時間  

|       | 放送(聖徳義典)時間                                                 | 生徒の動き                          |
|-------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 13:40 | 序詞<br>■「心の清浄」の時間です。身言葉を整えて<br>清掃やへ移動しましょう！<br>■CM開始(ワールダフ) | ・清掃場所へ移動<br>・準備ができた人から清掃を開始する。 |
| 13:50 | ■CM終了                                                      | ・「黙想タイム」→区みぎに清掃！               |
| 13:58 | ■「清浄終了」の時間です。各学級、校舎を رفتてくだい。                              | ・清掃を終了して校舎を رفت                |
| 14:00 |                                                            | ・ら開校                           |
| 14:10 |                                                            |                                |

③ ③夕 黙想の時間 **黙想**  
▲ 集中して、こころをさたえる時間  
・16:05(BGM)黙想準備 →16:10黙想・黙想講話・担任の先生の話

一昨年、女子バスケ部が本大会の試合で、終了30秒前、奇跡の大逆転ゴールを決めて勝利しました。これは、毎日の練習の成果でもあります。日々の黙想でしっかりとこころをさたえ、朝時間の集中力を高めていた成果ではないでしょうか。

この3つの『静』の時間には、口を開いて、集中して、しっかりと取り組むことで、みなさんの集中力や活動エネルギーはさらに増し、『静』の時間(学習、活動、生活活動、行事など)で学習的な成果をよりあげていきます。ぜひ1年間、意識して取り組んでみてください。先生方も一貫してサポートしていきます。

2 研究の目的と方法

(1) 目的

生徒が日常の学校生活を落ち着いた態度で送ることで、授業での学習や課題、諸活動等に集中して取り組む姿勢が身に付き、学習や諸活動の成果が上がるようにしたい。そうした集中力を発揮する姿勢の土台となる「落ち着いた心」を育むために、本校の取組「3つの静の時間」は有効であるかどうかを検討する。また、より成果をあげるためにこの取組をどのように改善したらよいか、その課題を明らかにしたい。

(図2) 取組の構想

「3つの静の時間」の取組の継続 ⇒ 生徒の落ち着きの定着 ⇒ 集中力の向上 ⇒ 学習や活動の成果  
↑ 「有効であるか」「どんな成果があるか」「課題や改善点は」～研究の目的

(2) 方法

前述のデュモンの主張「心の訓練が落ち着いた心をつくる」を主に黙想講話の内容の工夫で実現し、森氏の主張「聴く活動が落ち着く子どもをつくる」を主に黙想の運営方法の工夫で実現し、「環境整備が落ち着いた心をつくる」を黙働清掃の継続かつ指導の徹底で実現しようと試みた。具体的には教育活動の現場に沿って次の①②の方法で研究を進めた。

- ① 平成19年度までの「黙想」の取組を職員の内部評価、生徒指導部会等の情報、実際の生徒の見取りなどから成果と課題を明らかにする。そして「落ち着いた心」を育むにはどんな視点に着目したらよいかを検討した上で、平成20年度の取組「3つの静の時間」を考案し、設定する。

- ② 「3つの静の時間」の取組のうち、「黙想（黙想講話）」と「黙働（清掃）」に重点を置き、①で検討された視点に沿った意図的な手立てをもち、継続的に実践する。生徒の見取り、職員の取組の様子、教室環境の変化、職員向けの意識アンケートから取組の成果と課題を明らかにする。上記の2点に取組の重点を置いた理由は、本校が教育計画の中で「知・徳・体」のうち徳育に重点を置いていることと「黙働」が今年初の試みであること、さらに「落ち着いた心」の育成をねらうときに、実践によって一番成果が上がる項目と考えたからである。

### 3 実践

#### (1) 平成19年度までの「黙想」の取組の成果と課題

平成18年度の職員内部評価では「生徒の落ち着きを育む指導の成果」については80パーセントの職員が「生徒は落ち着いている」と評価した。しかし、実際の生徒の様子を見取ると、黙想の時間における生徒の態度（音楽を聞き着席しようとする態度、目を閉じて黙想を真剣に行う態度、じっとして講話を聴く態度）は継続的取組により定着したもの、その姿が日々の授業態度（チャイム着席、教師の話真剣に聴く態度）に顕著に生きているとはいえなかった。

そこで平成19年度の「黙想」では黙想担当者として「より生徒が興味をもって話を聴く黙想講話を行う」という方針を立て実践した。興味をもつことにより、聴く姿勢がより向上し、「話を聴く場面では真剣に聴く」という基本的な態度が習慣化され、日常の「聴く場面」にも生かされると考えたからである。そして担当者の意図通り、生徒の講話に対する関心は高まって「今日の話はとてもよかった」「今日は何を話すのか」「今度は〇〇の話をしてほしい」など、講話の内容への評価や講話に関連する話題で筆者に直接話しかけてくる生徒が多くなった。したがって「生徒の興味を引く講話内容」という方針を平成20年度も継続することとした。講話の内容については（図5）を参照されたい。

しかし日常の「聴く場面」での態度の向上は飛躍的な成果を得るまでには至らなかった。その原因を筆者は黙想講話後の終学活の持ち方がクラスによってバラバラであるという実態にあると考えた。黙想講話終了時は「それでは各クラス終学活をお願いします」というアナウンスで学級担任にバトンが渡される。その後担任は講話の内容に沿ってミニ講話を行うことになっているが、それが黙想講話の直後なのか、集配の時間や授業連絡の後に行うかで効果は大きく変わってくる。この点が統一されていなかったことが、いま一つ成果の上がらない原因と考えた。よって平成20年度の実践では担任へのバトンの渡し方を改善することにした（3（3）④参照）。

その他に、日常の生徒の見取りから、以下に記述するような「落ち着きの心」に反する生徒の状況が、まみ見られた。

- ・授業と授業の合間に教室を移動する最中、廊下で奇声をあげたり、大きな笑い声を響かせたりする状況。
- ・休み時間に鬼ごっこなどで廊下を走る状況。・友達とじゃれ合って壁や床に体を当てたりする状況。
- ・教室で活動中、別の生徒が窓から教室内の生徒に話しかける状況。・文具や衣類など、ものを投げて渡す状況。

#### (2) 平成19年度までの教室環境の実態

平成18年度は教室環境の面では、放課後や早朝の教室環境を見る限り、すべてのクラスが日常的に全体の整備が行き届いた状態にあるわけではなく、学級差があった。整然と並ぶ机、ゴミやプリント類・文房具などの落ちていない床、きれいに整備されてチョーク粉の溜まっていない黒板などいくつかの観点を挙げても、それが常態の教室は少なかった。平成19年度から筆者は朝7時から校舎周辺の巡回活動を始めた。そこでは毎日、教室からの様々な落下物と出会うこととなった。鉛筆、ボールペン、マジック、消しゴム、定規等の文房具、学習で使用した資料やドリルなどのプリント類、鼻をかんだ後のティッシュ、チョークの残骸などを拾いながら校舎の回りを歩いた。筆者はこれらのごみの量が教室内の生徒の落ち着きを示すひとつのバロメーターになっていると感じた。年間を通じて日によって差はあるものの、何も落ちていない日はほとんどなかったと記憶している。それでも教室環境の整備自体は、とくに机の整とんについて前年度よりも格段の向上が見られ、担任の意識が全体的に向上している手ごたえを得た。よって床に落ちている、または落ちるであろうゴミの量を減らす方策が必要であると感じ、清掃の時間の取組を改善することとした。

#### (3) 取組の内容と指導体制

##### ① 3つの静の時間の事前指導

生徒への事前指導では、前掲図1の資料を生徒一人一人に配付し、一斉学活の時間を設定して学級担任からクラスの生徒に行うようにした。特に次の3点について職員に説明し、生徒が「静の時間」の意義を理解できるよう努めた。

- ア 「黙って行う」ことの意義を生徒に伝える。それは「集中すること」「こころをみがくこと」であり、継続することで集中力は高まる。「黙るときは黙る」を徹底して確かな集中力を身に付けること。
- イ 1日の行動にメリハリをつける。すなわち「静の時間」と「動の時間」を意識し、「静」ではしっかりとエネルギーを蓄えることが必要であること。

ウ 「黙働（清掃）」は今年度初の取組であり、時間の流れに沿って、生徒の動きを詳細に説明する。

また、職員の確実な理解を得るため、生徒指導部会と運営委員会でその意義を確認し、職員会議で共通理解を図った。学習を「黙学」、清掃を「黙働」、そして「黙想」と語呂を合わせ、関連した取組である点を強調して意思統一を図った。とくに清掃指導は、生徒への定着が困難であると予想されたので、「①職員が清掃場所で生徒を迎える」「②服装と清掃態度の職員の率先垂範」「③私語への対応」といった指導の重点や姿勢を明確に提示して共通理解を図った。

さらに、生徒会の各担当職員と連携し、整備委員会による清掃の仕方（東北中の清掃は「腰を低くしてみがく清掃」）の実演・黙働清掃のチェック活動、生徒会長から全校生徒への呼び掛け、生活委員会と職員の朝の動きの連携など、生徒の活動を前面にアピールしながら、生徒と教師がともに大切にしていける取組であることを全校生徒・職員に訴えた。

② 黙学（朝学習の時間）の取組

従来の取組を「黙学」と命名して生徒への意識付けを図った。とくに生活委員の遅刻チェック活動と連動して、スムーズに「黙学」に入れるよう、遅刻のチェックや呼び掛けを学級担任と委員の協働活動として行った。

③ 黙働（清掃の時間）の取組

本校の清掃時間は終了後の反省会を含めて10分間である。平成20年度より、口を閉じて清掃を行う「黙働」を導入することとした。理由は以下のとおりである。

ア 黙想の取組と関連させ、心を落ち着かせて集中する場面であることを強く生徒に意識させるため。

イ 口を閉じることで視覚を鋭敏にし、ゴミや汚れた箇所を発見して自主的にきれいにする態度を育てるため。

ウ 無言で清掃することにより、静かな環境の中できれいにしていく体験を通して、心を落ち着かせるため。

エ 清掃に集中することで作業効率を上げ、美しい環境をつくり、そこで過ごすことの心地よさを実感させるため。

また、今年度初の実践であるため、しっかりと生徒に取り組ませるよう、以下のように指導の手立てを工夫した。

a 昼休み中の気持ちの興奮した状態を鎮め、スムーズに「黙働」に入れるよう、予鈴後に静かな音楽を校内に流し、気持ちをクールダウンしてから清掃の時間に入れるようにした。

b 静かな音楽の後にチャイムを入れることで「黙働」開始を無言で知らせ、その後は音楽を消し、無音状態で清掃を行うようにした。それにより清掃の音（ほうきを動かす音、雑巾を絞る水の音、机を動かす音など）だけを感じながら、緊張感のある環境の中で作業に集中できるようにした。

c 職員で指導の重点や姿勢（※前述 3 (3) ①の①～③）を共通理解し、全校体制で取り組んだ。

（図 3）黙働（清掃の時間）の動き

| 時刻    | 放送（整備委員長）                                                   | 生徒                                                 | 職員                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 13：45 | <div>予鈴</div> <div>■A「心の清掃」の時間です。身支度を整えて清掃場所へ移動しましょう」</div> | <div>・清掃場所へ移動</div> <div>・準備のできた生徒から清掃を開始する。</div> | <div>生徒を迎える姿勢で！</div> <div>・先に行って清掃しているもよし</div> |
| 13：50 | <div>■BGM（静かな音楽）開始</div> <div>■BGM終了 ■チャイム</div>            | <div>《■黙働タイム》</div> <div>心をみがく清掃！</div>            | <div>清掃指導</div> <div>・実態に応じた動きを</div>            |
| 13：58 | <div>■A「清掃終了の時刻です。反省会を行ってください」</div>                        | <div>・清掃を終了して反省会実施</div>                           | <div>・反省会・評価。</div>                              |
| 14：00 |                                                             | <div>・清掃終了。</div>                                  | <div>・清掃指導終了。</div>                              |
| 14：10 | <div>・5時間目の始業チャイム</div>                                     | <div>・5限開始</div>                                   | <div>・5限開始</div>                                 |

④ 黙想の時間

3 (1) で述べた平成19年度までの成果と課題、そして1 (1) で述べた「心の訓練」と「聴覚刺激」の観点から、平成20年度の黙想の取組は、とくに次の点を重視して実践した。

ア 黙想講話の内容を「生徒に落ち着きを与えるもの」「生徒の興味をひくもの」とした。

イ 黙想講話終了の言葉を、今までの「各クラス終学活をお願いします」から「各クラス担任の先生お願いします」に変えた。確実に担任の話につなぎ、「話す立場と聴く立場」としての教師と生徒の関係を習慣化するようにした。

ウ 黙想講話では難しい表現を避け、言い換えや繰り返しを効果的に用いながら、ゆっくりとした口調で語り、生徒が言葉のイメージを膨らませやすくした。



上記以外にも、より取組の成果を上げるために以下の点にも配慮した。

- a BGMを途中で替えることなく固定し、音楽を聞いて体が反応し、生徒が自然に黙想準備に入れるようにした。
- b 黙想講話の内容はその日の生徒の様子に触れながら、原則その日に考えるようにし、担当である筆者自身が新鮮な気持ちと緊張感をもって講話に臨めるようにした。また黙想講話の内容は前もって担任には知らせず、聴く者の期待感を高め、同時に緊張感を演出して担任講話を話す担任自身が話す力量を高められるようにした。(※注1)
- c 黙想講話の文末は「指導的な言葉遣いや否定的な表現(「～しなければなりません」「～してはいけない」等)」は使用せず、「～ではないでしょうか」「～したいものです」等の自主的に気付きを促すような表現にした。
- e 抽象的な概念のみの話は排し、できるだけ実在の著名人や歴史的な事実に関わる話を多くした。幅広い分野から実在の人物の実際の業績・エピソードや各国の伝承等を取り上げ、よりリアルに内容を生徒に伝えるようにした。

(図4) 黙想の時間の動き

| 時刻    | 放送(黙想担当)                                                                                                 | 生徒                                                                                                        | 担任                                                                                  | 副任                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 16:00 | 6限終了チャイム                                                                                                 | ・6限終了・集配係は配付物を取りに行く。                                                                                      | ・6限終了                                                                               | ・6限終了                           |
| 16:05 | ■BGM(静かな音楽)開始                                                                                            | ・黙想準備,着席,机上にものを置かない                                                                                       | ・教室へ移動                                                                              | ■トランシーバーをもって各学年教室・廊下へ。          |
| 16:10 | ■BGM終了<br>「...それでは始めます。姿勢を正しましょう。目を閉じましょう。黙想、はじめっ」<br>「やめ」<br>「 <u>黙想講話</u> 」<br>「それでは、各クラス、担任の先生お願いします」 | ・準備完了<br>■黙想開始<br><u>1分間の黙想</u><br>■黙想終了<br>■黙想講話を聴く<br>■担任講話を聴く<br><u>心のたがやし</u><br>担任講話終了後,<br>■各学級の終学活 | <u>実態に応じて指導</u><br><br>放送の講話を受けてより深い理解や、他の場面に生かせるように<br><u>担任講話</u> を行う<br>■各学級の終学活 | ■生徒が教室に入り、準備ができたなら、黙想担当に報告を入れる。 |
| 16:15 |                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                                     |                                 |
| 16:25 | 終学活終了チャイム                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                     |                                 |

(図5) 黙想講話の内容例(平成20年度実施)

| 主に生徒に落ち着きを与える内容(例:「題名」)                                                                                                                                   | 主に生徒の興味をひく内容(例:「題名」)                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●4/15「東京ディズニーランドの清掃スタッフ」<br>●5/15「人生は砂時計〜D・カーネギー」<br>●6/17「ジャンネの法則とガンジーのことば」<br>●7/3「同じ波は二度と来ないから大切に、J・ロベス」<br>●7/3「有森裕子のありがとうラン」<br>●9/5「国民栄誉賞の日とイチロー選手」 | ●4/11「三日坊主のススメ」<br>●5/7「ミラー細胞とは」<br>●6/13「13日の金曜日と49個のおまんじゅう」<br>●7/11「くだおれ太郎,第2の人生は?」<br>●9/4「ドラえもん誕生日,しずかちゃんのパパの名セリフ」<br>●9/24「日比谷松本楼の10円カレーチャリティ」 |

(資料1) 実際の黙想講話原稿例

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| いただきます・ごちそうさまは誇れる文化<br>食事のときのあいさつ<br>「いただきます」「ごちそうさま」<br>実は外国ではこれに当てはまる言葉はないようです。強いて英語で言えばLet's eatさあ食べよう、I'm finished食べ終わったまたはThank youとなるでしょうか | キリスト教ではグレースと呼ばれる食事前のお祈りがありますが、「今日も食べることができて感謝します」という意味で「命」に対する感謝とは違うようです。ドイツ語もイタリア語もフランス語もスペイン語も中国語も韓国語も調べてみましたがみな、Good appetite食欲旺盛さあ食べようといった合図のようなものしか | ありませんでした。「いただきます」「あなたの命を私の命にさせていただきます」この謙虚な感謝の気持ちを食事のたびに表す。これは日本古来の美しい伝統で世界に誇れる日本の文化だと思います。ぜひ大切にしてみなさんの子孫にまで受け継いでいってほしいものです。 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(4) 取組の結果

① 「黙働(清掃)」について

8月実施の「職員向けアンケート」では70%の職員が「生徒が一生懸命清掃するようになった」と評価している。他にも「清掃場所への移動が早くなり、来た生徒から進んで清掃するようになった」「清掃の仕方が丁寧になった」「教室が以前よりきれいになった」「生徒同士が協力するようになった」という意見が多かった。筆者の担当場所でも、時間前に移動が完了し、来た順に清掃を始め、黙働タイム中は無言で行うことが日常化した。ただし場所によって差があり、とくに学年が上がるにつれ私語がある等、課題もある。しかし環境の美化は全学年、昨年度に比べて著

しく向上した。

## ② 「黙想」について

昨年度、黙想講話直後に椅子の動く音や声が聞こえるなど校舎内にざわざわした雰囲気が漂った。今年度は講話直後も全く物音がせず、全クラスの生徒が担任講話に静かに真剣に耳を傾けている状態に改善された。開始時も自教室への移動が早く、各クラス、素早く黙想の準備を整えることができた。また、学級担任が自分の経験をもとに黙想講話の内容をさらに深めて生徒に話をすることができ、生徒の「教師の話を聴く姿勢」が各教室内の実践で確実に定着した。

## ③ 日常生活の落ち着きについて

平成20年度第1回の職員内部評価（7月実施）では、項目「落ち着いて穏やかな気持ちをはぐくむ環境づくり」で「満足できる・概ね満足できる」が95%を示した（H18は81%）。また「静の時間についてのアンケート〈職員向け〉」では80%の職員が「黙想による成果で生徒が日常生活で落ち着いている」と考え、70%の職員が「授業や集会で人の話を聴く態度が向上している」「静の場面と動の場面のメリハリのある学校生活を過ごしている」のは黙想の効果であると考えていることが明らかになった。生徒による1学期の振り返りシート（6・9月実施）にも「静の時間にしっかりとできたので授業中も集中したい」「聴くときと話すときのけじめをつけて行動したい」「集中力を高め、他の活動につなげていきたい」といった、静の時間以外への意識の向上が見られた。実際に授業等で生徒の様子を観察しても話を聴く態度は明らかに向上した。どんな場面でも、話す人の方向へしっかりと顔を向け説明を聴く態度が目についた。また、教室環境は前年度に比べ格段によく整備され、全クラスが放課後または翌日の朝までに机の列がしっかりと整とんされ、ゴミやプリント類が落ちている床を見かけることも少なくなった。朝の校舎周辺の巡回では、教室からの落下物と思われるものはほとんど見られなくなった。生徒が廊下を歩くときに奇声をあげたり、休み時間中に鬼ごっこ等で校内を駆け回ったりする姿も少なくなった。全体的に生徒が落ち着いて学校生活を過ごしている様子を肌で感じることもできた。

## 5 全体的考察と今後の課題

以上の結果から「静の時間の取組」は生徒の「落ち着き」を育むのに有効であったと考える。とくに「黙想」で全体講話から担任講話に意図的に繋いだことで「聴く態度」を習慣化できたこと、「黙働」の導入により教室環境が整備され、生徒と職員がともに環境美化を維持する態度が身に付いたことで大きな成果が得られた。また指導する職員自身が「静の時間の取組」の成果を実感できたことが、毎日の繰り返しの実践にも関わらず、意識を持続して指導にあたることのできた理由であると考えられる。

今後の課題としては、年度を跨いだ研究から、研究の対象生徒を固定し、年度初めと年度終わり、または3年間を通してこの取組により対象生徒がどのように変容したかを明らかにすることにより、静の時間の有効性をより信憑性のあるデータで裏付ける必要性を感じている。また取組の成果が静の時間以外にどのように生かされるのかについて、職員側からの見取りや評価以外にも客観的に評価できる方法を検討する必要がある。さらに現実の問題として本校の「黙働清掃」の取組は緒についたばかりであり、7月の職員の内部評価や生徒の自己評価の結果を見ても「黙働清掃がしっかりと行われている」と満足できる評価は6割から7割に止まっている。導入前よりも飛躍的な成果は表れたものの、さらに成果をあげるには「黙働清掃に生徒全員がしっかりと取り組む」ための手立てを検討・実践する必要がある。

（注1）R・シュタイナー「一般人間学」の考えに基づく。高橋巖著「シュタイナー教育入門 角川選書1984」p92～93「その都度新しく自分の内部で創造的に生み出される思想内容を語る」「目の前の生徒たちの気持ちに応じた内容で、新しい言葉を求めていく」→「生きた真実の言葉として相手に伝わる」

## 参考・引用文献

- 1) セロン・Q・デュモン[著] ハーパー保子[訳] 「集中力」サンマーク出版 2006
- 2) 森 昭雄[著] 「「脳力」低下社会 ITとゲームは子どもに何をもたらすか」PHP研究所 2007
- 3) T・バトラー＝ボードン[著] 米谷敬一[訳] 「世界の心理学50の名著」discover21 2008
- 4) 茂木健一郎[著] 「感動する脳」PHP 2008
- 5) 舛田光洋[著] 「夢をかなえる「そうじ力」」総合法令 2005
- 6) 高橋 巖[著] 「シュタイナー教育の方法 子どもに則した教育」角川選書 1987
- 7) 鍵山秀三郎[著] 亀井民治[編] 「掃除道」PHP文庫 2007
- 8) 高山直[著] 「EQ相手のところに届く言葉」日本実業出版 2007