



明化の教育

6月号（第512号）

令和5年5月31日

文京区立明化小学校

校長 熊倉 勝

「明化しぐさ」とは

副校長 原 洋子



朝の挨拶時も先に「おはようございます」と言ってからお辞儀をしています。

を分かりやすくした言葉ともいえます。相手の目を見て言葉を発し、後からお辞儀をすることで、相手を大切に思う気持ちを伝えることができます。

先日の土曜授業参観では、多くの保護者の方にご参観いただき、誠にありがとうございました。その際に、明化小学校の「明化しぐさ」をご覧いただいた方も多いのではないのでしょうか。明化小学校の「明化しぐさ」には、大きく分けて3つあります。

1 先言後礼

先に言葉を言い、後でお辞儀をすることです。一度立ち止まる、相手の目を見てまず言葉を言い、そして礼をするという一連の所作は、一般的な挨拶のマナーとも言われています。「先言後礼」は「話しながらお辞儀をしない」こと

2 チャイムが鳴ったら、その場で立ち止まる。

子供たちは、チャイムが鳴ったら動いている最中でも、その場で立ち止まります。チャイムと同時にその場にいる人が全員立ち止まり、鳴り終わると再び動き出す光景を見て、驚きました。しかし、自分も一緒に止まって一呼吸をおくことで、次を考える余裕が生まれることに気付きました。時に「何をしていたのか」と我に返ることもあります。また、慌てている時は、けがの防止にもつながると思いました。

今年度から明化小学校は、週時程表が変更になり、チャイムが鳴る回数が増えました。その度に、子供たちも教職員もその場で立ち止まっています。現代の毎日は大変忙しく、子供も大人も時間に追われて生活しています。しかし、学校ではチャイムが鳴ったら立ち止まり、「今までを振り返る」「次を考える」「けがを防ぐ」ことを大事に過ごしていきたいです。

3 授業開始時の黙想

授業の開始時、日直の子供が「気を付け」と言うと全員が目を閉じます。時間を少しおき、静かになったことを日直が確認し、「はい」と言う合図で、全員が目を開けます。そして次に、「これから〇時間目の学習を始めます」「礼」で、授業が始まります。黙想は授業の切り替えだけでなく、気持ちの切り替えや学習への集中力に役立ちます。

文献によると明治末期から大正にかけ「黙想」や「黙思（もくし）」の名で、姿勢を正して瞑想（めいそう）する健康法が流行したそうです。それが精神集中法として学校で採り入れられたようで、関東の私立学校では、1921（大正10）年に授業の前後、黙想をした記録が残っているそうです。

「黙想」を続けることで「呼吸が整い、自分を客観視できる」「自己をコントロールする力が付く」と、取り組む学校が増えています。黙想はストレス対処法にも生かすことができます。

明化小学校では生活の基本として「明化しぐさ」の徹底を図ります。合わせて「挨拶、返事、ありがとう、後始末」の指導にも力を入れます。相手や自分を大切に、人との信頼関係を構築できる子供を育てて参ります。今後とも明化小学校の教育に対する御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。