



かがやき

いかに自分の感覚に気が付き、うまい具合に休むか

夕方のスーパームーンが際立ち立冬を迎えてます。子供たちも日々いろいろ自分の頑張りで1日を乗り切っているように感じます。今日はそうした日々の学校生活の中でも「いかに手順を踏んで休むか」についての話です。

授業中、何らかの理由で席や教室を離れるときには原則的に「先生に言う」「許可をもらう」という1年生からの基本的な枠組みがあり、その都度指導されて「こういうものか」と場のルールを知っていく流れがあります(状況によっては担任の先生との臨機応変のやりとりに成り立っている枠組みもあります)。ただ、子供たちの解釈の中では必ずしもその枠組みをまだ適切に使えない、**自分で休憩したい・休みたい**という感覚に気付けないこともあります。

そういう時にはまず、「先生に言う」というルールの運用をします。教室内のルールとして分かっていても、「いつ」「どのタイミング」で指導中の先生に何を言えばよいかという声も子どもたちから聞くことがあります。タイミングが何となく分かる子もいれば、そうでない子もいます。周囲の状況や先生の様子など自分で判断することが難しい子にとってはまだ使い切れないルールです。

次に「休みたい」という自分の感覚理解についてです。今の自分がどの程度どう疲れているのか、「動きたい」のか「静かな所に行きたい」のか等がまだ具体的に自分の感覚としてキャッチできず、正対する言葉や行動につながらないこともあります(空腹や眠気、その日ごとの対人関係や気分。その他の感覚過敏等が関係することも考えられますね)。授業内における子供のつぶやきに、「もうやりたくない」や「つまらない」「面倒くさい」という抽象的な言葉を聞くことや不用意な離席、刺激表出(音出し・周囲へのちょっとかい・ふざけ)等の行動がありますが、その言葉や行動を額面通りに受けると、**大人としては「さぼっている」「やる気がない」「集中していない」という解釈になってしまいがち**です。

この「ズレ」をどうしたら解消していくのか。やり方は二つあります、一つは周囲の大人がこうした子供のくせの出所を想像して理解して対応していくこと(勿論、日々ご家庭や担任の先生はこうした子にアンテナを張って対応もしています)です。もう一つは、子供が自分の感覚に気付ける支援をし、「休憩」や「気持ちの切り替え」に必要なプロセスを教えることです。

かがやき教室では、必要に応じて休憩やクールダウンのルールについて指導を行います。具体的には「先生に伝える(言い方、タイミング練習も含む)⇒時間を決める5分・10分・15分(状況に応じて)⇒かがやき教室で休む⇒教室に戻る」の流れです。このことを、児童の状態に応じて文章化したり、その都度言葉を補いながらルールを確認したりして指導しています。

この枠組みを伝えた時、「え? 授業中って休んでいいの?」と聞き返してくる児童もおり、子供にとって授業場面を含む「休憩」を、してはいけないという認識があることを実感しました。「休憩」の意味、「休憩の取り方」については今後進級していく学校生活(社会生活)の中でも重要な必要なスキルとなります。今の自分の状態を適切に知り、必要な手順を踏んで「休憩」して自分を調整していく。今後も「うまい具合に」学校生活を送れるように子供たちに適切なスキル指導し、支援ていきたいと思います。