

50代 女性 中学校

・・・この中学校では、生徒の一日の生活のスタートを落ち着いた雰囲気を始めたいという趣旨で、1・2年生も「朝学習」をやっていました。しかし、あるときから校長先生の提案で年間を通して「朝学習」を「朝の読者」に切り替えることにしました。

本の選択は自由。感想文も書かない。先生も一緒に静かな時間が流れて一日が始まるのです。この取り組みは、先生たちにも、心のゆとりを取り戻す時間となりました。

ゆっくりと朝の読書が学校を変えました。教師と生徒が遅刻をめぐってぎくしゃくすることはなくなりました。遅刻してきた生徒は、静まりかえった教室に決まり悪そうに入って席に着くから…。本を持ってこなかった生徒は教室の後ろの学級文庫から好きな本を選んで読みます。宿題をやっている生徒もいますが、それもあります。

生徒のいる学校には喧噪も静寂も両方の時間が存在します。しかし、学校の一日の始まりを騒がしい中で始めるのか、落ち着いた雰囲気の中で始めるのかはでは、朝のホームルームとそれに続く一日の学習活動に大きな違いが出てきます。

そして、落ち着いた時間を作るには、生徒たちが持ってきた一冊の本の方が先生の声高の注意よりも、有効なアイテムになります。

生徒達はいろいろな気分を抱えて登校してきます。出がけに母親と喧嘩をしてもしゃくしゃしたまま登校する生徒もいれば、夜更かしをして朝起きられず、朝食抜きで駆け込んでくる生徒もいるかも知れません。波立つ心をいったん落ち着かせるためには、朝の静寂が必要です。朝読書で本を開いても、文字を眺めているだけでぼんやりしている生徒もいることでしょう。目は字面を追いながらも他ごとを考えている生徒だっているはず。それでもいいのですよね。静かな空気の中に身を置くことで、心が落ち着き、本来の自分を取り戻すことができるのですから。

同じ効果を狙って、昔から行われている方法として、座禅や瞑想法があります。学校でできる簡単な瞑想法も研究されています。

しかし、自分が読んでいる本の中身に引き込まれ、時を忘れて読み進む読書のほうが、リラックス効果を得るための座禅や瞑想法よりも、心の成長と精神の健康には大きな効果があることは確かです。