

姿や形に「心」を

明倫小学校 校長 稗田洋子

昔から「寝る子は育つ」と言います。また、大人にとっても睡眠は疲労を回復し、次の日への活力を得るためにも大切なものです。しかしながら、分かっている、現在の自分の生活を振り返ると、睡眠不足の状況が続いているように思います。

先日6月18日に放映されたNHKスペシャル「睡眠負債が危ない～“ちょっと寝不足”が命を縮める～」を見て、改めて睡眠の大切さを思い知らされました。

この番組のキーワードともなっている「睡眠負債」とは、いつの間にか膨れ上がる借金のように、自分でも意識しない程度のほんのわずかな睡眠不足が積み重なっていく状態を指す言葉だそうです。そして、この睡眠負債は、放っておくと命にかかわるがんやうつ、糖尿病などの病気や認知症のリスクを高め、毎日の生活の質を著しく低下させてしまうと、その番組は警鐘を鳴らしていました。

一度身に付けてしまった習慣は、よくないと分かっているにもかかわらず改善することが難しいものです。しかし、周りの方々に目を向けると、中には望ましい生活習慣が身に付いている人もいます。なぜ身に付いたのでしょうか。

歯磨きを例に考えてみましょう。自分で歯を磨くことができなかつた幼いころ、母親の膝の上にあおむけに寝かされて磨いてもらった人もいるでしょう。自分で磨けるようになって、最初は周りの大人から「磨きなさい」と言われて嫌々磨いていたのが、いつのまにか言われなくても自分から磨くようになっていきます。それは「磨きなさい」と言われたいとか「虫歯になって痛い思いをしたくないから」という理由だけではないようです。そのような外因的な理由からではなく、良い習慣を積み重ねることによって、歯を磨いた後の口の中の爽快感を知っているからではないのでしょうか。このような内面的な動機から習慣化してこそ、本当に習慣として身に付いたと言えるのでしょうか。つまり、「心」を伴って始めて本当に習慣として身に付くのです。

温かみのあるあいさつを交わし合う心地よさ、友達と協力し汗を流して掃除するさわやかさ、清潔感のある服装をすることの気持ちよさなど、その姿、形だけを求めるのではなく、その行為のうちにある「心」と関連させて指導することが、生活習慣を確立していく上では大切なのでしょうか。

《Ⅱ 音楽集会》

7月1日(土)、音楽集会が行われました。この日を目指して各学年で合奏、合唱の練習に励んできました。子どもたちは練習の成果を全力で発揮し、心を一つにしていました。低学年の可愛らしさと高学年の響き合う美しさに感動しました。特に6年生は少ない人数にもかかわらず迫力のある素晴らしい演奏でした。子どもたちが背筋を伸ばし、耳を澄ませる姿勢にも感心しました。それぞれの一生懸命な姿に保護者の方々も子どもたちの成長を感じられた音楽集会になったのではないのでしょうか。



《Ⅲ 「田辺城まつり」参加について》

保護者の皆様・地域の方々につきましては、学校だよりを通じてご存知のことと思います。私は、自治会長をさせていただくようになって4年目になります。その活動をしていく中で、明倫小の子どもたちの頑張る姿を目にする機会がたくさんありました。学校以外での、子どもたちのことをお伝えできればという思いと、子どもが6年生ということもあり、会議の場で提案させていただき書かせていただくことになりました。今回は、田辺城まつりについてご紹介したいと思います。

5月27日前夜祭において、5年生有志による講談「田辺城籠城の一席 ～古今伝授ノ編～」の発表がありました。夕闇迫る中、緊張した面持ちの子どもたちによる発表が始まりました。語りの部分・せりふを言う場面、今まで沢山練習してきたのだろうな、と思いながら見ておりました。大勢の人たちの前での、子どもたちによる臨場感溢れる見事な発表と頑張る姿に感動しました。

翌5月28日、田辺城まつり。6年生による「明倫ソーラン」。1クラスと例年より少ない人数ですが、団結力と迫力のあるすばらしい踊りを見せてくれました。流石です。個人的なことになりますが、娘は怪我のため参加できず、小学生最後の年なので親としてはとても残念でした。そして、6年生有志による講談に合わせ、着慣れない衣装を身に着けた子どもたちが、各町内の芸屋台の上で「子供歌舞伎」を見事に演じ切りました。とても可愛らしい武者姿でした。彰古館前では、西町町内会の児童による「こども語りべ」緊張しながらの発表だったと思います。そして、それぞれ児童・町内の方々・保護者の方々が、町内の「太鼓子供みこし」と共に、大名行列に参加しました。公園を11時頃に出発し、12時頃に公園へ戻りました。暑い中、大変だったと思います。皆様、本当にお疲れ様でした。



(私も、3年前に歩きました。後日、筋肉痛で大変でした。)閉会式の前に、各町内の太鼓演奏がありました。太鼓を叩く児童がいたかもしれません。そして、無事、おまつりを終えました。子どもたちにとって、参加できたことが、小学生時代のいい思い出として心のどこかに残ってくれればと思います。

最後になりましたが、お世話になった地域の方々、保護者の皆様方、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。