

校長室だより

水無月

June

南*中*花

2020. 6. 17

おまわりさんの日

3 号

志賀 浩美

自ら動ける！ 時間感覚を磨くには

6月1日より給食、部活動のある学校生活が始まり、3週目に入りました。お子さんの生活リズムは戻ってきているでしょうか。

朝日新聞 EduA 6月14日号に、「自ら動ける！ 時間感覚の磨き方」という特集がありました。日本時間学会会長の一川誠・千葉大学教授が、大人と子どもの時間の感じ方の違いを踏まえ、生活リズムを保つコツを解説している記事を紹介します。テスト週間に向けて生活リズムを保ってほしいと思います。

子どもが時間を守れないのはなぜ？

同じ1年であっても、10歳の子どものにとっては人生の10分の1であり、60歳の大人にとっては60分の1である——。感じられる時間の長さは年齢と反比例的な関係にあるという「ジャンーの法則」はよく知られていますが、実験の結果ではそこまではつきりとした相関はありません。時間の感じ方に影響する要因はまだ完全に解明されてはいません。ただし、時計を使い慣れている大人は、時計で計測・表示される時間に影響されやすいとは言えるでしょう。一方の子ども、なかでも10歳未満は時計ではなく、できごとの数で体感的に時間の長さを感じています。できごとが多ければ多いほど、時間を長く感じるのです。

たとえば毎日の食事は大人にとってはルーティンの一つに過ぎませんが、子どもにとっては新しい発見や体験がたくさんあるので長く感じます。実際の食事時間が30分だとしても、子どもは40分にも50分にも感じているかもしれません

代謝が激しいと、体感的な時間が実際より長くなることも分かっています。子どもは代謝がいいので、体感的な時間のほうが実際の時間より早く進みやすい。一方、年を取ると代謝が落ちるので、実際の時間のほうが早く進んで「もう1年が過ぎたの!？」と驚くこととなります。ほかにも、時計を気にして何度も見たり、広い空間にいたりするほうが時間を長く感じると言われています。

このように、体感的な時間はいろんな要因によって長くなったり短くなったりします。(中略) 時間感覚を身につけ、主体的に時間の使い方を考えられるようになれば、満足度の高い生活を送ることができます。生活のリズムの乱れは心理的不安定にもつながります。今の状況では大変かもしれませんが、大事なものは睡眠と食事の時間帯を規則的にするということです。また、運動や勉強、読書なども一日の中で時間を決めて、生活のリズムを保つようにしてください。





学校の様子 あれこれ

- ◇ 1年生が部活動の体験をしています。
2, 3年生は、どんな部活動かわかってもらうためにわかりやすく説明したり、一緒に活動したりして、先輩らしくはりきっています。トレーニングをやるときは、身体的距離をとって日陰でやるなどの工夫もしています。



特別支援学級の生徒が収穫したサラダ大根を購入して、夕食のおかずとして調理しました。旬を味わえるのは幸せなことです。



- ◇ 月曜日、3年O. S君が、朝の全校放送（南中「朝の風」）で、「僕は、勉強する前に、机の上をきれいにします。そうすると、机が片付いているので、自分の気持ちが勉強に集中できてよいと思います。・・・」と話してくれました。

部活動では、弦楽部の生徒の荷物が整頓されていました。練習を見に行くと、自分たちでアドバイスをし合い、パートごとに集中して練習している姿がありました。きれいにする、整えることは、集中力アップにつながるようです。

- ◇ 授業中、近距離で話をする場面では、話をする生徒やグループ全員がフェイスシールドをつけています。

