



夢・いっぱい

第6号

令和4年9月1日

2022年度の経営方針

今日の学び合いを楽しみ、明日が待ち遠しい学校づくり
～ 開かれた学校において、「愛宕の子」として地域と共に育てる ～

校長 栗林 孝幸

みんいく

「みんいく」とは、睡眠教育の略称です。睡眠の仕組みや眠りの持つ力など、睡眠についての正しい知識と習慣を身につけるための教育のことをいいます。

この夏休みに、堺市教育委員会主任指導主事 木田哲生 様の「みんいくのすすめ～睡眠が変われば子どもが変わる～」という講演を聴きました。その中で最初に話されたのが「小児慢性疲労症候群」でした。子どもの慢性疲労？と思いました。話を聞いているとなるほどと納得することばかりでした。この慢性疲労症候群は、結局睡眠習慣の乱れによって引き起こされます。「寝ても寝てもしんどい」ということはないでしょうか。また、これが進むと「朝起きるのが苦手になる」「登校渋りがあらわれる」「学習に集中できなくなる」「日中の機嫌が悪く、午後から持ち直す」「被害意識が出て友人間のトラブルが多くなる」など、困ったことが増えていきます。

「寝る子は育つ」と昔からいわれていますが、これは科学的にも証明されています。小学生でも9～10時間は寝ること、決まった時間に寝て、決まった時間に起きることがいかに大切か、この講演会を聞き再認識しました。今年度、愛宕小学校だけでなく、川下中校区の三校が連携し、タイムコントロールチャレンジという取組を行っています。これは、自分の睡眠習慣を振り返り、正しい睡眠習慣、生活習慣を身につけ心身ともに健康な体になろうとするものです。しかし、この取り組みは学校の取組だけでは成果は上がりません。家庭や地域の協力が必要です。

私が小さい頃（ずいぶん昔）は、今のようにテレビゲームやスマホはありません。遊びといえば、外で遊ぶことが当たり前、泥んこまみれ、草まみれ、生傷が絶えず、夏になれば友達と川で魚を捕ったり、虫を捕りに行ったり、常に自然の中で遊んでいました。最近読んだ本の中に次のようなことが書かれていました。「実体験とバーチャル体験と決定的に違うのは、実体験は意識化にまで多くの“生の情報”が入り、脳神経を活性化させることです。実体験では脳は、意識するまでもなく五感を総動員して無数の情報を取り込んでいきます。…中略…だから脳が柔らかい幼少時は特に、自然の中に身を置き、同時にたくさんの人と接して、できるだけ多くの実体験をさせることが大事なのです。子どもに限らず大人も、現代人はそういう実体験の大切さに対する認識が希薄になっていますから、もっと危機感を持たなければいけないと思います。」

さて、今日から二学期が始まります。夏休みにどのような経験・体験をしたのか楽しみです。学校においても、頭の中だけで考えるのではなく、実体験を大切に、活動的な学びを行っていきたいと思います。今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

