

学校教育目標 『自律と貢献』

～「本気・感動・探究・継続」～

音楽祭を終えて！「聞いている人に、ことばが伝わること」

11月5日の午後、「優思率動」～全員の心をふるわせろ、感動を呼ぶハーモニー～のテーマのもと、三次市民ホールきりりにおいて2回目の「音楽祭」を、保護者の方をお招きし実施することができました。平日にも関わりませず、多くの皆様のご来場に感謝申し上げます。

美術部の力作、各教科等の学びの成果の展示、吹奏楽部の演奏をはじめ、各学級の合唱では、それぞれ生徒や学級の個性が輝いていました。（ホームページ学校からのお知らせ「八次中ニュース」に様子を掲載しておりますので是非ご覧ください）

広島県立河内高等学校の音楽科の吉村憲二教諭に専門的な視点から、審査と講評をお願いしました。吉村先生は、県北部近隣の高校と中学校の吹奏楽発展のため、定期演奏会の企画や中学校吹奏楽の技術指導にご尽力されています。

吉村先生の講評では、「『ことばを伝える』これは合唱において非常に重要です」と言われました。一生懸命頑張る中で聞いている人にことばが伝わる。このことが同点で最優秀となった3年1組と2組は、できていたと評価していただきました。

ご来場いただいた保護者のアンケートには、「感動した」「素晴らしかった」というご感想を実に多くいただきました。3年生は、歌詞に込められた意味を感じ、歌を通してお互いの心を寄せ合いながら、堂々と表現してくれたことで、聞く人の心に、何かが届く合唱になったものと思いました。またひとつ、八次中の良き伝統を残して、次の学年に繋いでくれたものと思います。

2年生も、昨年度から大きく成長し、美しいハーモニーを響かせていました。1年生は、中学校最初の音楽祭でしたが、お互いに声を掛け合いながら練習している姿もあり、次年度に繋がる歌声でした。

「音楽祭」保護者の方のアンケートを紹介します

- 「吹奏楽の迫力ある演奏に感動しました。リズムアンサンブルでは、パートごとのリズム合わせが難しそうでしたが、よく合わさっていました。各パートリーダーが、ステージに上がってリードして良かったですね。」
- 「クラス練習の時、いろいろあったようでしたが、本番はひとつになって3年生らしい美しいハーモニーを聞かせてもらい、嬉しく思いました。（中略）1・2年生も、少しずつ声が大きくなり心も育っていました。来年、更にまとまった合唱になることを願っています。」
- 「すごく感動しました。3生にとっては中学校生活最後の一大イベントだったと思います。去年とは違う歌声で、素敵でした。」
- 「合唱については、マスク着用での練習、大変だったと思います。本番でも思うように声が出せなかったと思いますが、そのような中での音楽祭も、良い思い出になると良いですね。体育祭の様子も、スクリーンで流してもらえて良かったです。楽しい時間をありがとうございました。音楽祭を開いていただき、ありがとうございました。」

「ことばのプレゼント」と「基本的な信頼感」(ベーシックトラスト) についてのお話

先日、私は、ひろしま子ども読書活動団体ネットワーク協議会代表幹事、吉川 五百枝(きっかわ いほえ)さんにお会いして、本の読み聞かせについてお話をする機会がありました。吉川さんは、約40年前から各地で読書会を実施し、自宅の蔵書約4000冊を地域に開放されており、広島県教委の「ことばについて考える100人委員会の幹事も務められる方です。

吉川さんは、人と「ことば」の出会いについて

人の声で、その子に向けて語りかけられる「ことば」があることで、人生がはじまります。「ことば」によってその子の人生が、生き生きと意味のあるもの(記憶に残るもの)へと導びかれていきます。

「楽しかったね」「しんどかったね」と気持ちを「ことば」にして代弁してくれる大人や仲間が居ることを知ること。(真の居場所をもつこと)

それらのことが、子どもたちにとって、人生の荒波を乗り切るための、安定した復元力になるでしょう。

生まれただけの赤ちゃんへ、この世を生きていく力となるベーシックトラスト(基本的信頼感)を贈るのが、「ことばのプレゼント」という贈り物をする所以です。

吉川さんに、「人生はことばで創られていく」こと、ほんの少しの「ことば」で、見方や考え方が変わること、より良い人間関係は、「ことば」によって生まれた「基本的な信頼感」が基盤となることについて、改めて教えていただきました。

保健日より「すこやか」No.9より「リラックスする時間をつくろう！」

帰りのHRの前に、生徒会の保安美委員会の呼びかけで、「リラックスタイム」の時間を、2分程度持っています。目的は、「今日1日頑張った心と体をリフレッシュする」「1日の終わりのHRを落ち着いた気持ちで始められるようにする」の2つです。

このリラックスタイムは、「マインドフルネス」の手法を取り入れたものです。

中学校では、まず、椅子に座り、足の裏を床につけます、目を閉じて、リラックスした姿勢から、ゆっくりと大きく静かな呼吸(鼻から気道、肺に空気が通る感覚)、そして、ゆっくりと口から息をはいていきます。自分の呼吸に意識を向けることで、体や心の緊張に気づくようになります。

「マインドフルネス」とは、テレビや新聞、雑誌などでも紹介されることが多くなりました。

「今、ここ」に生きることで、ネガティブ思考を客観視できるようになる素晴らしいスキルです。

(参考文献：マインドフルネスと7つの言葉だけで自己肯定感の高い人になる本) 著：藤井英雄

「自己肯定感」とは、「あるがままの自分で大丈夫だと思える」感覚です。この、自己肯定感が強ければ、多少イヤなことがあっても「まっ、いいか」と思えるので、ストレスや、プレッシャーに負けずに、前向きに生きることができます。また、「マインドフルネス」は、傾聴と同じで、肯定も否定もせずに自分の声を聞きます。「心の実況中継」を試してみる感じです。自分のことなので、安心して自分の心の中を観ることができます。

例えば、「ああ、失敗すると落ち込むのが自分である」と客観視したうえで、そんな自分も、「あっ、そうか」と自己に気づき、「まっ、いいか」と肯定していきます。

学校は、授業を中心とした学びの場ですが、同時に、多くの仲間や教職員とともにコミュニケーションを学ぶ場でもあります。まず、自分が自己を認識し、自己開示や自己表現を通して、最終的には自己実現に向かう豊かな力を、お互いで高め合うことができます。

リラックスタイムは、わずかな時間ですが、自己を認識するベースとなる一つの手段です。1日の終わりに、落ち着いた形でHRが開始できるなど、1日の振り返りに役立っています。