



教室に心地よい静寂の時間をつくろう

子どもたちの元気な声が響く教室は活気があっていいものですが、心地良い響きを逸脱した“騒音”が平然と飛び交うのは見過ごせない事態です。多くの子が勝手にしゃべって教室が常時ざわついていたり、特定の子のしゃべり声、時に大声が教室に響いたりして授業の進行に支障をきたすほどになると、学力に悪影響が及ぶばかりか、繊細な感性をもつ子や聴覚過敏のある子などが情緒不安定になり、登校を渋るようになるおそれがあります。

教師が圧をかけて「静かにしなさい！」と一喝すれば、その声に驚いて一瞬静まるかも知れませんが、「全然怖くないし…」と子どもがたかを括ってしまうと、全く状況は変わりません。特に声の高い女性では、はり上げた子ども（小学生）の甲高い声と同化して、うるささが増してしまうため注意が必要です。また、力技（強い圧）が奏功し、統制が図れている場合も、そればかりに頼っていては子どもとの心理的距離が広がってしまいます。

兵庫県の公立小学校長、俵原正仁（たわらは まさひと）先生は、制止の言葉は、「静かにしなさい」ではなく「今、しゃべりません」に、すなわち今すべきことを伝える、低めの声でゆっくりとが望ましいと言います。また、「～しないと～できません（罰を与えます）」などの“脅し文句”は便利な言い方かも知れませんが、中長期的には話を聞かない子になってしまうため、「静かになったら、〇〇〇が始まりますよ」など「～したら、～できますよ」と逆の言いの方が、目的達成に向けて取り組める子に育つと述べています（※1）。

桃山学院大学の松久眞美（まつひさ まなみ）教授は、子どもたちがハイテンションになる前に「静寂の時間」を投入してクールダウンすることを勧めています。例えば、「黙って黒板の視写をする」「黙って教科書からキーワードを5つ選ぶ」など、授業には静寂の時間を投入できるチャンスがいくらかもあるとし、その際の配慮点として次の4点を挙げています（※2）。

- ① 教師もしゃべらず、ジェスチャーなど非言語で必要な対応をし、物音も極力立てないようにする。やむを得ない場合は声を潜めてしゃべる。
- ② 興奮が収まるためには、3分前後の時間が必要である。
- ③ 静寂の時間が終わったときは、「はい、終わり！」と大きな声を上げず、ソフトに告げる。
- ④ なかなか静寂を保てない学級では、短時間（30秒程度）から始め、できた翌日から徐々に長くして3分に近づける。最初は成功の確率が高い読書タイムなどで設定する。

これが定着すると、静寂の時間をわざわざ設定しなくても、作業時は静かに取り組めるようになり、静と動を織り交ぜたメリハリのある授業が実施できるようになります。

実は、出前かすたの個別指導でも、黙って作業する場面では「サイレントタイム」、黙って話を聞く場面では「きいてよタイム」として取り入れています。できたときは褒め、ついしゃべってしまったときは「今、これだったね」と下の絵カードを指さして確認させています。



最初は褒められる（叱られない）ためだけに従っている子も、学習がはかどったり、気持ちが落ち着いたりするポジティブな体験を通して、静寂のよさや大切さに気付けば（教師による意味付けと説明言語化が重要）、徐々に日常の行動にも反映されていくと思います。

サイレントタイム

出前かすたではA5判のカードを提示しています。

担当 学校生活適応支援アドバイザー（飯山・大瀧）
TEL 639-4392