

# SEL つうしん 通信

2022年 | 4月26日 | 第2号 発行：東小学校 SEL ラボ

じぶん み しず じかん ぜんこう はじ  
自分を見つめる「静かな時間」を全校で始めました。



写真①：2年生の教室の様子



写真②：4年生の教室の様子

ひがししょうがっこう こんねんど じぶん き して 知る。あいて きづき、そして 知る。をコンセプトに、SEL の学習(感情と社会性の学習)に取り組んでいます。「自分に気づく」とは、自分の今の気持ちや自分の良さ、そして考え方のくせなどに目を向けることです。これって、大人でも難しいことですよ。

つき いったい SEL の授業だけでなく、日々の活動の中で自分に目を向ける体験を重ねることで、自分の今の状態を感じたり、言葉にできたりするようになるのではないかと考えています。

そこで、今年度から、毎日「**静かな時間**」として、5分程度「マインドフルネス」に取り組みます。マインドフルネスは、目を閉じて自分の呼吸に意識を向けるゆったりとした静かな時間です。動画や、絵本を使いながら、学校全体で取り組んでいきたいと考えています。(一年生は少しずつ取り入れていきます。)

マインドフルネスは、自分の感情に気づいたり、コントロールしたりする効果があることが脳科学で証明されています。また、集中力が向上することも分かっており、学力の向上にも効果があると考えられています。国内外の学校の現場や、Google などの大手企業でも研修として取り入れられており、東小学校でも一年を通じて、じっくりと取り組んでいきたいと考えています。