

アクティビティ18

音集めメディテーション



先生の指示や注意を、集中力を持続して聞き取ることが不得手な子どもがいます。それは、音だけに集中する練習が足りていないからです。そのような子も、遊びの要素のあるアクティビティで音に集中していく中で、おしゃべりをやめて注意が向き、聞く力が育っていきます。

子どもたちの気が散っているときや、クラスが騒がしいときには、マインドフルネスに座る（「アクティビティ0」20ページ参照）ことや別の呼吸法で外に向けた注意を引き戻した後に、このアクティビティに取り組んでみましょう。

導入：教室にいと、隣の教室や遠くの校庭からのいろんな音が気になることがあります。

集中力を高めるために、音に集中する練習をすると、うるさいと感じる感覚が変わったり、音があっても気持ちがイライラしなくなったりすることがあるようです。みんなで練習してみましょう。



展開：

- ①深呼吸をして、心と体の準備を整えます。目を閉じて構いません。
- ②最初に、校舎の外から聞こえてくる、あなたから最も遠い音に耳を傾けます。車の音が聞こえてくるかもしれませんし、鳥の鳴き声が聞こえてくるかもしれませんね。魚や蝶をとる網をイメージし、その網で遠くの音を集めてみましょう。
- ③次は、教室の外、廊下や校舎内で聞こえる音に耳を澄ましてみましょう。誰かが歩いている音かもしれませんし、隣のクラスの音かもしれませんね。
- ④それでは、より近くの音を聞いてみましょう。教室内部ではどんな音が聞こえますか？ あなたのすぐ近くではどんな音が聞こえますか？
- ⑤最後に、自分の体の中の音も聞いてみましょう。自分の体の中から聞こえてくる音を網でつかまえてみましょう。
- ⑥深呼吸をして、目を閉じている人は、ゆっくりと目を開けましょう。

ふりかえり：どのような音が聞こえたか、どの音が一番よく聞こえたか、自分の体の中の音が聞こえたかなど、友達と意見交換してみましょう。どのような気づきであっても構いません。

音を聞いてみる練習は、集中力を高めることができますし、何度か行くと感想も変わってくるかもしれません。自宅で勉強する前に集中できないときなどにやってみるのもいいと思いますよ。

アドバイス：慣れるまでは、ステップの最後まで終わらせる必要はありません。子どもたちの様子を観察し、心地よく感じている様子であれば、⑤の自分の体の中まで取り組みます。また、窓を閉めている状態では、校舎の外の音は聞こえないかもしれないので、環境に合わせて実施していきます。

