

一部の学校でも取り入れられているマインドフルネスを、明正でも取り入れようかと考えています。マインドフルネスとは、気を配っている状態、意識している状態を保つことです。瞑想と似ていますが、違います。ただ目の前のことに集中する状態であることにより、脳の疲労が減って、集中力や創造力、幸福感が高まるのです。毎日の暮らしの中にある一つ一つの作業を丁寧に言い、その瞬間を大切にする。こうした毎日の積み重ねが、やがてその人の人生を作っていくのです。

今の生徒たちを見ていると、授業中であるにもかかわらず心ここにあらずで集中力に欠ける生徒や、ストレスから鬱に近い状態の生徒、スマホに脳を支配されている生徒、過去の失敗や将来の不安から夜眠れなくなり、昼にボーっとしている生徒、自分を大切にできない生徒。やはり夜寝る時は、体も脳も適度に疲れ、幸福感を持って眠るのが良いですね。

そのためにも、目の前のことに集中するというトレーニングが必要です。つまり、頭の切り替えを上手にする。くよくよ悩んでいても頭の中で堂々巡りするだけで、意味がないと気付くということ。これが頭の切り替えです。禅宗を開いた道元は座禅と作務（掃除、草むしり、食事、入浴に厳しい作法がある）によって、ただ目の前のことに集中する、それがそのまま修行になる、としています。目の前に集中すれば、雑念は減少するというのです。

雑念を完全に消し去ることは人間なので不可能ではありますが、減らすことならできるのです。いじめの問題も自己肯定感が乏しいから他への攻撃へと走らせる。色々問題の多い時代であります。明正の生徒には、健全で生き生きと生きて行って欲しいと願い、授業の前にマインドフルネスを取り入れてみようと思っています。授業学習の前に3分ほど、静かな時間を持ってもらって、それからいつもの学習をスタートするという方法です。御父兄の方にはご理解頂ければ幸いです。

連絡事項

9月19日(月)、23日(金)は祝日にて全クラス休塾

※ただし9月23日(金)は高校生の英語クラスのみ、9日(金)分の代替授業あり

【英語検定】 検定日 10月9日(日)

しめきり 9月1日(木) (しめきり後の申し込みは一切受け付けません)

