

さざなみ

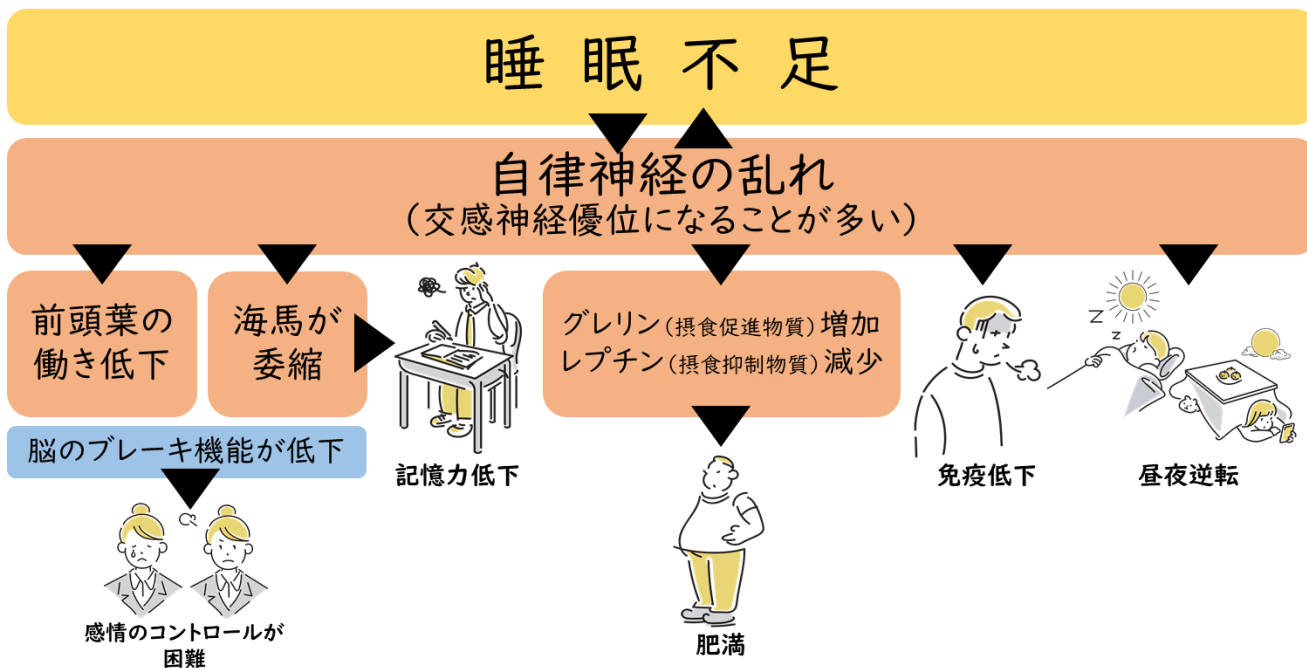
須崎市教育研究所 発行
第14号 令和7年1月10日

みんなく(睡眠教育)

遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

早速ですが、1月6日(月)の管理職合同研修会に出席させていただきました。本研修会では大阪府の堺市教育委員会の木田哲生先生にお越しいただき、「みんなく(睡眠教育)」についてのお話をいただきました。

「だるい」「頭が痛い」「お腹が痛い」「しんどい」「何となく学校に行きたくない」と訴える子どもたち。私たち教師はこれまでどのように対応してきたでしょう。「家庭訪問」「保健室・別室登校」「授業や行事の工夫」「外部機関との連携」など、様々なことが思いつきます。しかし、数々の策を講じて、根本の解決にはならなかったということも多いのではないのでしょうか。木田先生は、不登校生徒と睡眠(生体リズム)との関連について研究する三池輝久医師と出会い、そういった児童生徒に医療の面からアプローチすることの重要性に気付いたそうです。



これだけでも、睡眠不足が学校から足が遠のく原因になりうるということが分かります。

堺市では、これらの課題を克服するために「みんなく」に取り組んでいるということでした。学校によって取り組み方に違いはあるようですが、子どもたちに睡眠の大事さを伝える「みんなく授業」、「睡眠朝食調査」、睡眠に関する面談を行う「みんなく面談」を実施しているということです。

「みんなく」に取り組んでいるある中学校では、平成27年から令和2年の間に不登校生徒数が54%も減少したというお話もありました。ただし、半年以上昼夜逆転などで長期欠席が続いている子どもの場合は、「みんなく」を行っても改善しなかったというデータもあり、この取組は飽くまで不登校の未然防止のためのものなので、早期発見して対応することが大切であると仰っていました。

須崎中学校校内研修

昨年末のことになりますが、12月25日（水）に須崎中学校の校内研修にお招きいただいて、「複線型の授業とICTの活用」について研究所で学んだことをお伝えさせていただきました。

Red Mission

スクリーンショットを撮ろう！

- ①ロイロノートの提出箱の「研修用」を開きます。
- ②提出物の部分のみスクリーンショットを撮り、右の枠の中に貼り付けます。
例)



Yellow Mission

「須崎市役所」のリンクを貼ろう！

- ①須崎市役所のホームページを検索し、URLをコピーします。
- ②ロイロノートでリンクを作成し、右の枠内に貼り付けます。



Blue Mission

自分が編集者の共有ノートを作ろう！

- ①ロイロノートのこの授業内に共有ノートを作成します。
- ②自身がオーナーで他の人は編集者または閲覧者となっていることが分かるスクリーンショットを右の枠内に貼り付けます。
例)
- ③貼り付けた後は自分が作った共有ノートを削除しておきます。



Green Mission

Googleドライブ内のフォルダを共有しよう！

- ①Googleドライブにアクセスし、左上の「+新規」から新規フォルダを作成する。名前は自分の名前にしてください。
- ②共有の「一般的なアクセス」を高知県教育委員会に変更。
- ③リンクを作成し、右の枠内に貼り付けます。



Gold Mission

Googleで共同編集ができるようにしましょう！

- ①ドキュメント・スプレッドシート・スライドのどれかで新規作成します。（左上のファイル名をご自身の名前にしていただくと分かりやすいです。）
- ②共有の「一般的なアクセス」を高知県教育委員会に、権限を「編集者」にする。
- ③共有リンクを作成し、右の枠内に貼り付けます。



※須崎小学校のカラーミッションの実践を真似させていただきました。

まずはロイロノートの共有ノートを使って、他者参照をしつつ自分のペース、自分の順番で課題に挑戦する複線型の授業の一部を体験していただきました。課題の内容は「タブレットの操作」に関するものになりました。先生方が意欲的に参加して下さったおかげで、分からない部分の教え合いも自然とやっていただけのように思います。「全然分からない！」という状態から始まって、他者の助けを借りれば少しずつでもできることが増えていくということを体験していただきたかったのと、課題設定の工夫と同じくらい、聞ける（頼れる）環境づくりが大事だということを実感していただきたいと思い、この体験授業の時間を取りました。



この「タブレットの操作」についてもそうですし、子どもたちにとっては「学習内容」についてもそうですが、人によって教えてもらいたい内容や助けが欲しいタイミングは異なるはずです。私もこれまで、自分の都合で引っ張ってしまったと思う授業ばかりで、置き去りにしてしまった生徒やもっと伸びるはずだったのに天井を作ってしまった生徒がいたのではないかと反省しています。

もちろん、そのまま生徒に丸投げにするだけでは高い学習効果は得られないと思います。学習規律の徹底、学習目標や進捗状況の確認をする必要があります。また、それぞれの学習の状況を見取り、適切にフィードバックすることも大切だと思います。そこで効果的なのがICTだと考えます。

環境の変化に対応することは大きなストレスがかかります。時には苦手なことに挑戦しなければいけないこともあるかもしれません。今回の校内研修の準備をする中で、私たち大人がそんな状況にどう向き合うかを子どもたちも見ているのだらうと、改めて考えました。