

不安やストレスを緩和し
トラブルの予防にも

人は、知らず知らずに音楽(BGM)の影響を受けて生活しています。

例えば、スーパーマーケットに行くくと購買意欲を高めるような音楽が流れていますし、レストランや旅館では優雅な音楽が心を穏やかにしてくれます。最近では、百貨店のエレベーターや駅のトイレでもBGMが流れています。その理由は不安やストレスを緩和してトラブルを予防するためです。

このようにBGMが人に与える効果や力は予想以上に

一 心の悲鳴に耳を傾ける 一

に大きいのです。本稿ではこのBGM効果を、「学校現場」で活用している取り組みを紹介いたします。

宇都宮市立築瀬小学校教諭であり、この取り組みの推進者でもある高橋正和教諭(児童指導主任・教育相談担当)から、事例を紹介してもらいます。

モーツァルトを流して
児童も優しい気持ちに

宇都宮市立築瀬小学校(設楽富岡校長)では、児童一人ひとりが、安定した心状態で学校生活を送れるように、校内の音環境を

からスタートしました。

活用し、登校時や朝の活動時、休み時間、授業スタート後1分間などの時間帯を中心に、モーツァルトの曲を放送して2年目になりました。

このBGM効果を、「学校現場」で活用している取り組みを紹介いたします。モーツァルトの曲は「癒し効果」が期待できるといわれています。崩さず休み時間に入ること

プログラムをシステム化
BGMの場面を増やす

2年目にはPTAの協力もあり、デジタルプログラムチャイムを放送室に設置し、システム化することができました。そして、休み時間以外の場面でも実践を

第3番ト長調第2楽章」を放送しています。

児童一人ひとりの心が安定し、教員も心穏やかに児童と関われるようになり、学校全体がさらに落ち着いた雰囲気になってきました。それにより、教員の精神衛生も保たれています。

今後さらに研究を進めていきたいと思えます。

BGMで学校に落ち着き 心・脈拍が安定 集中力も向上

心の安定や脈拍の安定、集中力を高めることなどが取り組まれています。

1年 児童からも▼廊下を走り回らなくなった▼やさしい気持ちになる、などの声がありました。

スタートさせました。

登録時間は「アイネ・クライネ・ナハトムジーク第2楽章」、朝の学習は「ピアノ・ソナタ第15番ハ長調第2楽章」と「ピアノ・ソ

の「匂い」があります。玄関、廊下・階段、教室、職員室、トイレにもそれぞれ「匂い」があります。この「匂い」を「癒しの香り」にすることで、つまり臭覚刺激の活用です。

このように「五感」に良い刺激を与えて教職員や児童生徒たちのメンタルヘルスを向上させることはとても有意義なことです。「五感に働きかける」という視点から学校環境を整えることをお勧めします。

過去記事は

www.kknets.co.jp

五感を使ったメンタルヘルス対策

ナタ第11番イ長調第1楽章」、授業スタート後1分間は「ヴァイオリン協奏曲

は、聴覚からの刺激を活用したものです。さらに学校にはそれぞれ