

## Lets! シェスタ! ~昼寝でスッキリ~

大垣市立北中学校

「シェスタの時間になりました。準備ができた人からゆっくり休みましょう。」

給食後の午後1時10分、アナウンスに続き眠りを誘うオルゴールの音楽が校内放送で流れ始めます。生徒たちは、持参したタオルを枕代わりに机に伏せ、眠りにつきます。10分後、「午後の学習もがんばりましょう。」という放送でシェスタが終わります。額にタオルの跡が、くっきりついた生徒や気持ちよさそうに伸びをする生徒たち。そして、集中力を高めて午後の授業に臨みます。

本校では、6月から毎週火・木曜日の昼休みに10分間の仮眠をとる「シェスタ」を始めました。導入の背景には、生徒たちは、クラブチームの活動や塾などの習い事(資料1)があり、帰宅してからも学校の宿題や復習をしなければならず、睡眠時間を削らなければならない生活実態(資料2、資料3)があります。

このような実態を受け、一日の学校生活の中で「何も考えずに身体と心を休めることで、生徒の心身の成長を促すとともに午後の授業への集中力を高めよう。」と保健体育委員会に投げかけ、生徒総会で「シェスタ」の実施を決定しました。わずかな効果の積み上げが、生徒たちの負担軽減につながる可能性を信じて取り組んでいます。

この取組の反響は大きく、新聞の取材で大きく取り上げられたり、いくつかのテレビのニュースや特集として報道されたりしました。

### <実施後の生徒の声>

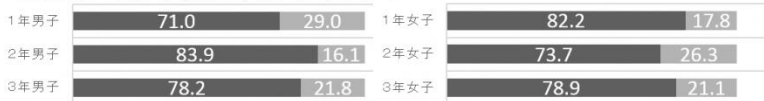
「シェスタ」実施後のアンケートでは、「体や頭が休まった」と感じている生徒が39%(資料4)、「シェスタの時間を延ばしてほしい」と「シェスタの回数を増やしてほしい」合わせると67%(資料5)とおおむね好評です。

ただし、「図書館に行きたい」「昼休み以外の時間でやってほしい」「移動教室に間に合うようにしたい」などの意見もあり、課題もあります。

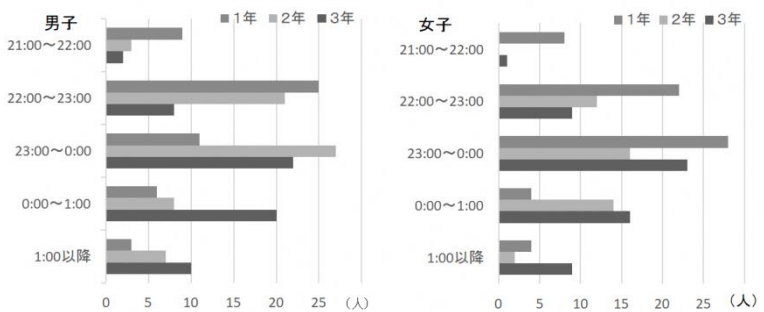
職員の中にも「少しリラックスできる点はいいが、別の時間が忙しくなっている。」などの意見もあり、日課を修正しながら今後も実施していく予定です。



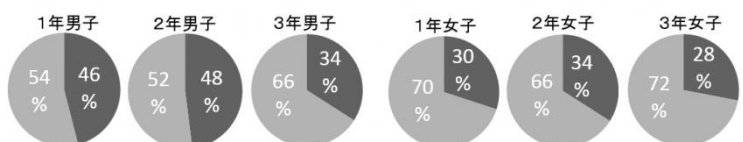
<資料1> 習い事(塾など)をしていますか?



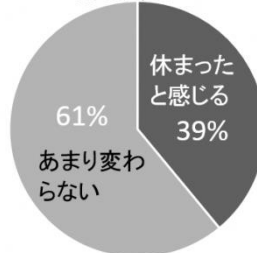
<資料2> 就寝時刻は平均して何時ですか?



<資料3> 毎日の睡眠時間は足りていると思いますか? ■はい ■いいえ



<資料4> 体や頭は休まったと感じますか?



<資料5> 今後、シェスタに関して要望はありますか?

