



学校だより 小雀

令和2年7月22日発行
8月号
横浜市立小雀小学校

ホームページ：<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/kosuzume/>

フロー体験で楽しい夏休みを

副校長 岡部 一郎

8月1日から夏休みが始まります。今年の夏休みは、コロナウイルスによる休校の影響で、例年よりも短く、いつもとは違う休みになるかもしれません。このため、普段できないことなどに、じっくりと取り組むことは難しいかもしれません。ただ、やりたいことを絞って取り組んだり、やることの見通しを立てやすかったりと良い面もあると思います。例年とは少し違う発想で、夏休みという貴重な時間を楽しく過ごしてほしいと思います。

そのためには、どんなことを意識すればよいのでしょうか。アメリカのある心理学者は「楽しい」という感情には、「フロー体験」が関わっているということを述べています。「フロー体験」とは、“好きなことや興味のある活動に夢中になって取り組み、時間が経つのも忘れてしまうような状態”のことで、もしかしたら経験したことがある人もいるかもしれません。

さて、この「フロー体験」について調べてみますと、例えば、サッカーをやっている人がリフティングを2回続けてやりなさいと言われたら、どうでしょう。簡単にできてしまい、周囲の人からどんなに称賛されようとも、本人はきっと「なんとなくつまらない」といった退屈な感情になるのではないのでしょうか。その反面、利き足ではない方の足で失敗なしで連続1000回やりなさい、と言われたらどうでしょう。きっとできるかどうか「心配だ」「無理かもしれない」という不安な気持ちになると思います。この退屈な感情や不安な気持ちがあると、リフティング自体を楽しむことができず、すぐにやめてしまうことも考えられます。「楽しい」という感情をもつためには、自分のもっている力（知識や技術）と挑戦したいという気持ちがちょうどよいバランスになり、少し頑張れば目標が達成できるという条件が整っていることが必要です。この条件が整っているときに「フロー体験」が得られると、先の心理学者は述べています。

私自身、子どもの頃の夏休みを思い出してみると、野球やサッカー、クワガタとりなどに時間も忘れ夢中になっていたことを思い出します。もう数十年も前のことになりますが「楽しかった」という感情は、思い出として今でもしっかりと残っています。少し分析的に考えると、自分が当時のもっていた力（知識や技術）と挑戦したいという気持ちのバランスがちょうどよい状態になり、「フロー体験」が得られていたのではないのでしょうか。

小雀小の児童の皆さんには、「好きなことや興味のあることに、夢中になって取り組む」という「フロー体験」をたくさんしてほしいと思っています。夏休みは、この「フロー体験」をする絶好のチャンスでもあります。子ども達が取り組もうとしていることに対して、私たち大人が、「一人ひとりのもっている力と挑戦したいという気持ち」のバランスに配慮し、前向きな声かけなどをしていくことが、「フロー体験」につながります。好きなことや興味のあることに計画的に取り組めるよう声かけをお願いします。そして、夏休み明けの学校が子どもたちの「フロー体験」でいっぱいになることを、とても楽しみにしています。

