休み時間どう過ごしていますか？

休み時間は、子どもが楽しみにしている時間です。

校庭で走り回ったり、図書室で好きな本を読んだり、思い思いの時間を過ごすことができるリラックスの時間です。

しかし、ある程度、自由な時間なので、けがやトラブルも起こりやすい時間でもあります。高学年になると、教師の目から離れやすくなるため、やってはいけないことや学校で認められないことをやってしまう子どももいます。

学級が荒れていると、もっと困ったことが起きることもあります。いじめや力関係の問題が起こりやすい時間でもあります。

リラックスでき、素のままの子どもの姿と接することの出来る貴重な時間を子どもたちとどうかかわっていくか、心の通い合う時間にするために「京のせんせいの知恵袋」からヒントになることを紹介しましょう。

○休み時間を心の通い合う楽しい時間にするために

ステップ１「子どもの様子や人間関係を観察しよう」

休み時間は、学級の人間関係や素のままの子どもの様子がよく分かります。遊びの中心は誰か、誰と誰がいつも遊んでいるのか、遊ぶメンバーは広がっているか、本が好きで本を読んで過ごしたがる子は誰か、みんなに声かけする子は誰か、子どもたちの様々なふだんの姿を知っておきましょう。

また、いつもの様子を知っておくと、ちょっとした子どもの変化にもよく気が付くようになります。「いつものメンバーといない」「外に遊びに行かない」「元気がない」など子どものサインに気付き、様々な課題に対応する意識と心構えができ、子どもにかける言葉に準備ができることでしょう。

ステップ２「子どもとの会話や遊びを通して信頼関係を築こう」

休み時間は、教師も授業がなくホットすることもあります。また宿題の○付けをしてしまいたいと時間に追われることもあります。

しかし、休み時間ほど、構えず楽しく、子どもとの信頼関係を築ける時間はありません。小学校の先生は、（もちろん中学校でも）子どもと共に遊びましょう。かけねなしの遊びの中では、楽しみながら関わり合え、笑い合え、温かい人間関係を築くことができます。

授業とは違う子どもの一面を知ると同時に、教師の新しい面を知らせることもできます。

また、教室で子どもたちとおしゃべりをして過ごすことも大切です。子どもはゆったりとした雰囲気の中で、自分のことを話したがります。また先生のことをもっと知りたいと接近したがる子もいます。教師も自分のことを分かってもらうチャンスとして、この時間を活用しましょう。

さらに、たくさんの子どもと接することで、良さをみつけたことを褒めてあげたり、心配な子どもになにげなく励ましたり、会話を通した信頼関係づくりも大切にしましょう。

ステップ３「けがやトラブルの防止に努めよう」

休み時間の観察は、問題の早期発見につながります。

休み時間に遊具でけがをすることも少なくありません。使い方がいい加減であったり、乱暴な扱いをすることで思いがけないけがが発生します。教師が、休み時間に遊具の周りにいるだけでルールを徹底させたり、不具合を未然に発見できたり、けがの予防につながります。（もちろん、遊具の点検は定期的に行うことはいうまでもありません）また、ささいなことからトラブルが大きくなったり、仲間はずれがおこったりすることも、子どもの近くにいればすぐに対応することができます。問題を感じたら、すぐに声をかけることが大切です。

子どもと温かな関係で過ごすためのプチメッセージ

教師がカリカリしていると子どもは近付いてきません。 自分自身のストレスコントロールも大切にしましょう。でも、なにより子どもとの関係がうまくいかないことがストレスにつながっていませんか？

子どもは、あなたをよく見ていますよ。

子どもは教師の鑑かもしれません。負のサイクルに陥らないように、自分自身の状態を把握し、言葉の調子や表情をチェックしてみましょう。

そのストレスの要因を早めに解決していくことが大切です。