



体は心を変える

朝、教室に子どもたちが来た時は、毎日たいてい音楽がかかっています。
最近かけているのは「風になりたい」という曲。
子どもたちのお気に入りの曲です。(1年生を迎える会の入場曲を決める際も、
真っ先に出てきたのが「風になりたい」でした)
次の歌詞で始まる、Boomの名曲です。

大きな帆を立てて あなたの手を引いて
荒れ狂う波にもまれ 今すぐ風になりたい

学年通信「Venture fourth」のモチーフが「航海」ということもあり、そのイメージにぴったりの曲は無いかと探して見つけたのが「風になりたい」です。
明るいサンバの曲調もあいまって、子どもたちはこの曲がかかると多くの子が鼻歌を歌うだけでなく、スキップをしたり踊り始めたりします。
私はそれに合わせてギターを弾いたり、カホンを叩いたり。
一日のスタートを明るく爽やかに着る上で、音楽の力が果たしてくれている役目は非常に大きいです。
朝はギターやカホンですが、昼はバイオリンを弾くことが多いです。
子どもたちのお気に入りの曲は、葉加瀬太郎の曲や、アニメソングが中心です。
最近は、リクエストをくれる子たちも多くなりました。
教室においてある楽器で言うと、沖縄の三線(さんしん)が好きな子も結構います。
以前、道徳の時間に三線を弾きながら語りを始めた時は、子どもたち全員が吸

い込まれるように聞き入っていたものです。

そこに昨日からは、中国の二胡（にこ）が加わりました。

シーンに合わせて楽器を変え、曲を変え、その力を借りることにしています。

そんな風に音楽を教室で奏でていると、色んな“効能”が生まれるようになります。

代表的なものは、以下の5つです。

- 子供達が鼻歌を歌い出す
- スキップやダンスを始める子も
- 教室に訪れる大人達も軒並み笑顔に
- 無用な揉め事やトラブルが起きにくくなる
- 曲目や曲調によって”優雅な静寂”を演出できる

昨日、副校長先生が教室に来た時も、あるいは事務職員の方々が不意に来られた時も、他の学年の先生方が通りかかった時も、楽器を奏でていると、どの方もまずニッコリしてから教室に入ってこられるのです。

そして、そんな風に曲に耳を傾けている時は、不思議とけんかや争いがほとんど起きなくなるのです。

賛美歌調の曲を聴きながらケンカをするのが難しいことは、きっと皆さん何となくイメージできるのではないかと思います。

「聴く」という行いが、心に色んな作用を生むことは間違いありません。

このようにして、「体の使い方」が「心の使い方」に影響を及ぼす例は実は結構多いものです。

ある大学で次のような実験をしました。

大学生をAチームBチームに分けて、同じ漫画を読んでもらいます。

ただし、Aチームの方はペンをかんだ状態で、Bチームはくわえた状態で漫画を読むこととしました。

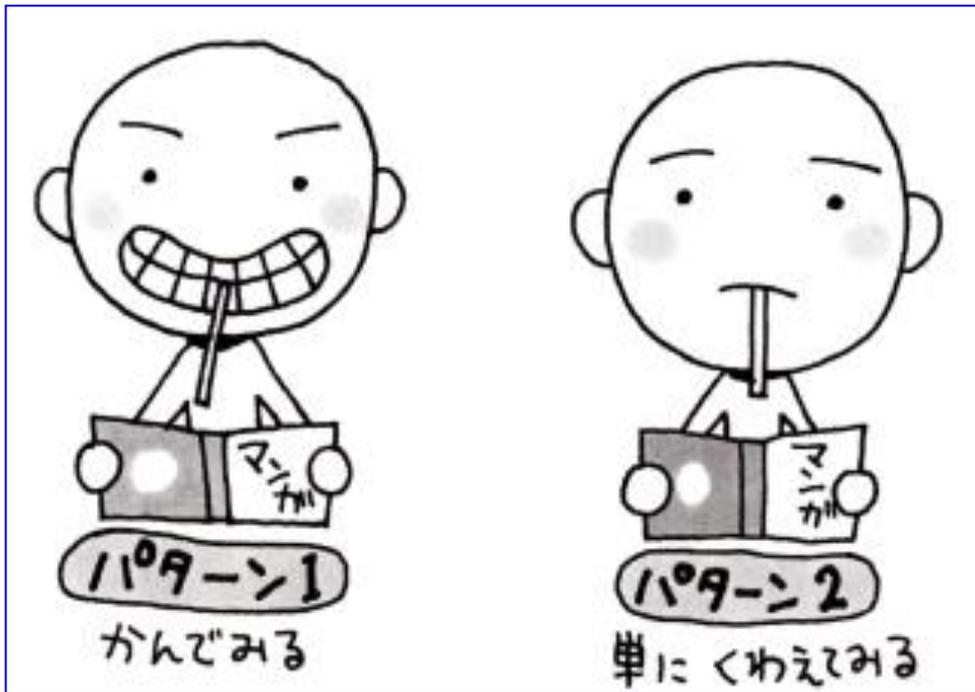
さて、結果はどうなったか。

なんと、Aチームの方がはるかに漫画を「面白い」と感じたというデータが出たのです。

決め手は、ペンをくわえたときの表情です。

かんだ方は「笑った表情」であり、くわえた方は「しょんぼり顔」です。

口が笑っている状態で漫画を読むだけで、より面白く感じるができるということなのです。



「体は心を変える」といった内容を、様々な本で目にします。

この実験は、まさにその典型であるといえます。

人間誰しも、鼻歌を歌いながら落ち込むことはできないし、スキップしながら怒ることもできません。

逆に言えば、ムリにでも笑うと本当におかしくなってくるし、心が明るくなっ
てきます。

体を楽しく明るく使わせてもらうことで、自然と気持ちも陽気になってくるの
だと思っています。

ですから、自分の心を変えるのは、自分の行動であるともいえます。

しかめっ面より、笑顔がいいです。

ため息よりも、鼻歌がいいです。

とぼとぼ歩くよりも、スキップを試してみましょう。

それによって自分の心が陽気になるのなら、素晴らしいことだと思うからです。

みんなの教室での様子を思い返しながら、フッと頭に思い浮かんだことを書いて
みました。

大切な大切な自分の体や心を、日々明るく楽しく使わせてもらいたいですね。

☆↓読者ページはこちらから↓☆ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaim>

[Wdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit](https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaim/Wdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit)

