

大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進 (64)



～「パーソナルテンポ」ってご存じですか？～

石垣市教育委員会 学校教育課長 前三盛 敦

「すももも、ももも、もものうち。」皆さん、早口言葉は得意ですか？ 昨年、年末のTHE MANZAIという番組で、銀シャリの「早口言葉」というネタを聞きました。ただでさえ漫才師の滑舌には驚かされるのに、早口言葉を挟みながらものすごいスピードで掛け合いをするマシンガントークに、ただただ「すごいなあ～」と感動しました。また、何にでも影響されやすい私は、そのネタに出てくる様々な早口言葉を言ってみたのですが、カミカミで息子に大笑いされました。どうやら漫才師には向かないようです。

さて、会話には、漫才のように早いテンポでしゃべる人とゆっくり話す人がいます。あなたはどちらのタイプですか？また、聞いていて、どちらが心地よいですか？ちなみに、早口の方は、頭の回転が速い、感情が高揚しやすい、明るいというイメージがあり、話がゆっくりな人は、冷静で落ち着きがある、忍耐強いというイメージがあるようです。話すテンポは、性格にも関係があるかも知れません。

では、好きな音楽についてはいかがでしょうか？ フォークソングが好きな人やポップス、ロックが好きな人がいます。歩くスピードも速い人とゆっくりな人がいます。どうやら人は、それぞれ好みのテンポを持っているといえます。

千葉大学の一川誠准教授は、「人はそれぞれ、話す、歩くなど、特に制約のない状態で自然と表出される個人固有の心地よいと感じる速さ『パーソナルテンポ』があり、自分のテンポと違うテンポで行動するというのは、非常にストレスが高くなる」と述べています。

そこで、家族のパーソナルテンポについて考えて欲しいのですが、皆さんの家族一人一人のパーソナルテンポはどうでしょうか。好きな音楽、好きな番組、起きる時間、寝る時間、ご飯のタイミング、食べる速さ、様々な行動の一つ一つがやっぱり違うのではないのでしょうか。

実は、他人のテンポに合わせて行動していると、消費エネルギーが大きくなり、脳にも身体にも負担がかかることが明らかになっています。そのため子育てを担うことが多い女性は、子どものテンポに合わせて行動する場面が多く、ストレスがかかり疲れやすいようです。また、笑いごとではありませんが、妻は夫が家にいる方が疲れるということもよく耳にします。同じように、学校や幼児保育施設で働く人も子どものテンポに合わせてストレスがかかりやすいといえます。

そして、学校で多くの友だちと共に決まった時間の中で過ごしている子ども達も、学校生活のテンポ、友だち一人一人のテンポの違いからストレスを感じているということになります。

では、どうすればよいのでしょうか。研究では、自分の好きなテンポで活動をしている時は、心拍の変動が少なく、身体的に最も負担が少ないことがわかっています。また、何か活動することを強制されたとしても、自分に合った好きなテンポなら身体に負担は少ないということもわかっています。

そこで、お願いがあります。家庭や学校でも、ぜひ子どもの『パーソナルテンポ』を理解してあげて、それを大事にして欲しいと思います。子どもは、大人に比べて「動作が遅い子」や「すばやい子」、また「せっかちな子」や「のんびりした子」などの特徴がはっきりしています。そのため、つつい「あなた

は〇〇な子」と注意ばかりしてしまうことが往々にしてあります。そのような注意が促されると子どもは萎縮してしまい活動することが嫌いになってしまう可能性があるのです。また、そのような注意は、「行動が遅い」→「注意する」→「それは、いけない行動」→「あなたはダメな子」という、その子自身や周りの子へのイメージ付けになってしまう危険性もあります。

『パーソナルテンポ』は、家族で過ごしたり、学級で友達と過ごしたりすることによって、次第にそのテンポに同調し、結果的に、みんなと同じ生活リズムを獲得していくことが明らかになっています。つまり、私たち大人は、子どもの特性（パーソナルテンポ）を「〇〇な子」とレッテルを貼るのではなく、個々に活動しやすいテンポがあるということを念頭に置き、焦らず丁寧に接することが大切です。

まずは、子どもの心地よい活動のテンポを理解して、成長にあった適切なかかわり方を工夫してみましょう。