



1/f ゆらぎ

富山県小学校長会

会長 飯野 義明

新学期がスタートし、学校に子供たちが戻ってきたことを一番感じるのは、やはり音である。子供たちや先生の声、廊下を歩く音、机や椅子を動かす音、校内放送など、一気に賑やかになる。

一日の中でも、授業時間、休み時間、清掃時間、給食時間など、その時々によって聞こえてくる学校の音には、それぞれの特徴があり、子供たちの生活リズムを感じるができる。

私事になるが、教育実習中、学級で一日を過ごす中で最も戸惑ったのは給食時間である。学生時代、昼食の時間は自由気ままに過ごすことができ、また混雑している学食でさえ案外静かで、快適な空間であった。ところが、小学校の給食時間とはいうと、騒がしいとまではいかないが、それでもかなり賑やかしい。計測した訳ではないが、70dB（幹線道路周辺）～80dB（電車の車内）位はあるかもしれない。会話や食器の音、校内放送などが入り交じる中で食べなければならない。ゆっくりと味わうこともできず、学生気分の抜けない自分にとって、給食時間の音はかなりの強敵であった。

ところが、2週間くらい経つうちに、次第に気にならなくなってきた。それどころか、適度な賑やかさが逆に心地よく、また、午前中の授業を終えた安堵感とおいしい給食の満腹感も手伝って、眠気すら感じるようになった。あれほど苦痛だった給食時間が、いつの間にか不思議なほどリラックスできる時間になっていた。

その時は、単なる慣れだと思っていた。しかし、何年か後に、ある電器メーカーから「ゆらぎ扇風機」なる物が発売され、「1/f ゆらぎ」がちょっとしたブームになった時、もしかすると学校の音も、これにあたるのではないかと考えた。

「1/f ゆらぎ」について改めて調べてみると、

- ・ 不規則で予測不可能な振動と規則性のある予測可能な振動とが混ざった微妙な振動。
- ・ ろうそくの炎やそよ風、木漏れ日、波のさざなみ、小川のせせらぎ、そして夜空の星のまたたき、かげろう、鳥のさえずり、蛍の光など、自然界のあらゆる現象に見ることができる。

などと、分かりやすく説明されている。

その中でも、「ラジオの『ザー』というノイズ音と、メトロノームの規則正しい音とのちょうど中間にあたり、不規則さと規則正しさがちょうどよい具合に調和している状態」という説明が、学校の音を最も分かりやすく表現しているのではないだろうか。

学校で聞こえる子供たちの声は、その時の感情や気分、声の速さや強弱・高低、話している人数などによって、絶えずゆらいでいる。その「ゆらぎ」を一番感じるができるのが、開放感に満ちた給食時間の自然な会話からである。

そして、1/f ゆらぎ音を聴くと脳内がα波の状態になり、リラクゼーション効果をもたらすという説明もある。

「1/f ゆらぎ」を学校の音に当てはめると、賑やかな給食時間を心地よく感じた理由も、自分なりに納得できた。

これまで、一教員として関わってきた多くの子供たちとの日々を思い出すと、「人づくり」も給食時間の音と同じく、「1/f ゆらぎ」の営みだったように感じる。

身近なところでは、集団生活を送るためのルールやマナー（規則正しさ）を学級全体で守りながらも、一人一人の資質や能力、見方や考え方、可能性など（不規則さ）を大切に、伸長していく。

また、大きな術では、豊かな未来を創り出すという共通の目標（規則正しさ）に向かって、個々が自分の個性や長所、人柄（不規則さ）を活かしながら取り組んでいく。

かなり強引かもしれないが、「不規則さと規則正しさ」は、「自立と共生」、「我と我々」と置き換えることもできるように思う。

学校や社会のように、不規則さと規則正しさが調和している環境の中でこそ人は育つ。だからこそ、「人づくり」は人しか成し得ない。そして、そこに「人づくり」の醍醐味とやりがいがあるのかもしれない。

学校教育もその一端を担っていることを意気に感じ、日々の教育活動、つまり「人づくり」に努めていきたい。