

## 2 週間が過ぎました

2学期が始まり2週間が過ぎました。休み明けということもあり、子どもたちが学校生活にスムーズに戻れるか心配な面もありましたが、楽しく学校生活を過ごしているようで安心しました。

今年度は、2学期始めが水曜日だったことも良かったのかな、と思います。これが月曜日からだ大変で、子どもたちも職員も一週間をととても長く感じ、心身共に疲れ切ってしまうと思います。今は昔と違い、始業式の次の日から給食があり、午後までの日課になりますから、子どもたちも先生も大変です。7日の月曜からは運動会の練習も始まります。まだまだ厳しい暑さが続きますが健康に留意して過ごしていきたいものです。

2学期はととても長い学期です。暑さの厳しい夏に始まり、終業式の頃は寒い冬になります。運動会、校外学習(秋の遠足)、芸術鑑賞教室など楽しみな行事が沢山あり、子どもたちが心身共に大きく成長する大切な学期です。充実した、実り多い学期にしていきたいものです。

今年はいつもの2学期と違い新型インフルエンザの流行が心配されます。新型ということで誰も抵抗力を持っていないため、季節性インフルエンザよりも濃厚接触者(家族に感染者がいる)の外出についての規制が厳しくなっています。新聞でも報道されていましたが甲斐市内の双葉西小学校でも学級閉鎖が出ました。本校でも、運動会の練習に取り組みながら、インフルエンザ発生にも注意していきたいと思います。お子さんの健康管理について保護者の皆様には引き続きご面倒をおかけしますがご協力をお願いします。運動会の練習で心身共疲れれると思いますので十分な睡眠を心がけていきたいものです。

2学期の学級役員が決まりましたのでお知らせします。

平成 2 1 年度

### 2 学期学級役員

学 級	会 長	副会長	書 記	代表委員
3 年 1 組	今村 洸太	輿水 大輝	土肥 哲太	上田 海斗
		城田 亜由巳	山口 絢香	市川 咲友梨
3 年 2 組	小林 紗也	山崎 倫太郎	保延 未夢	厚芝 日悠河
		島 佑輔	宮澤 侑里香	田丸 卓良
4 年 1 組	本宮 康平	長田 拓真	老松 大河	浅川 豪
		山本 奏	清水 美礼	櫻田 鈴
4 年 2 組	小田切 杏朱	小林 真子	大房 優奈	飯沼 太一
		藤原 滉祐	佐藤 優衣	野澤 諒人
5 年	星野 南々	長田 彬希	北澤 洋介	石橋 朋華
		飯窪 花奈	横山 翼	田山 せかい
6 年 1 組	中西 吹来	長田 光汰	長谷川 遥佳	長田 秋穂
		小林 優真	宮下 実香	弓田 美希
6 年 2 組	篠崎 彩香	大澤 将太郎	酒井 祐樹	加藤 輝
		小宮山 奈央	井上 咲良	落合 かいり

## 脳活性法

皆さんはこんなことを考えたことはありませんか。

- ① 科学者はどうやって新しい発見を思いつくのだろう。また、劇作家や小説家はどうかやって斬新(ざんしん)なストーリーを思いつくのだろう。
- ② 仕事や人間関係でのプレッシャーをどうやって乗り越えたら良いのだろう。
- ③ やる気がなくなったとき、どうやったらやる気を出すことが出来るのだろう。

以前、放映されたNHKテレビ「プロフェッショナル仕事の流儀」では脳科学者、茂木健一郎さんが、これまで出演した著名人の生き方を分析する中で、このような疑問に答えていました。ご覧になった方は重複する内容かと思いますが、お互い「より良く生きる」上での参考にしてみたいと思います。

(a) 眠っている間に受け取った情報が整理される。

人は眠りについているとき、実は脳は働いていて、起きているときに受け取った多くの情報を整理しているのだそうです。人の脳は発想やアイデアを考える部分と体験や知識を記憶しておく部分は違うのです。実は、新しいアイデアは、外から入ってくるのではなく、その人が今までの得た知識や体験の中から生まれるのです。ところが、アイデアや発想を思い浮かべようとしても、知識や経験がごちゃごちゃに詰まった中から必要なものを上手に取り出すことは至難の業です。寝ている間に、情報が整理され、必要な情報が取り出しやすくなります。その結果、素晴らしい発想が生まれることとなります。睡眠は大変重要な役割を担っているのです。

(b) 情報が遮断された時、新しい発想は生まれる。

人の脳は情報が入ってくるときは、脳の「受け取りの部分」が働きます。ところが、情報が入ってこなくなると、「自分で考える部分」が働きます。この考える部分の働きが新しい発想を思いつかせます。ところが、現代人は情報の渦の中で生活しています。新聞、テレビ、雑誌などから膨大な情報が入ってきます。このように常に情報が入ってくる状態は、新しい発想が生まれにくい状況といえます。昔、武士や僧侶が行ったように雑念を払い、外からの情報を意図的に遮断し、静かに瞑想(めいそう)する、という生活の価値を見直してみたいものです。

(c) 苦しくとも笑え。(プレッシャー克服法)

人は苦しくなると、表情、態度においていかにも苦しい、というように装います。すると、なおさら、気持ちが落ち込みます。実はこんな時「笑ってみる」と良いのだそうです。脳の働きと表情は密接に関係しています。ですから、苦しい時、苦しい表情をするのではなく、楽しい表情(笑顔をつくる)をすることで、脳に良いメッセージを与えます。そうすることで、苦境を乗り越えることが出来るのだそうです。

(d) やる気(意欲)は成功体験から生まれる。

「やる気」というものは、「目標をやり遂げる」というという達成感、成功体験を積むことから生まれるのだそうです。人は失敗から学ぶことも多くありますが、失敗ばかりでは気分が滅入ってしまいます。どんな小さなことでも、「このことが出来た。」という体験を積むことで自信が生まれ、やる気が生まれます。

そう言われてみれば学生時代、受験対策として、「薄い問題集や参考書を完全にやり終えなさい。そのことで驚くほど実力がつき自信になります。」と教わりました。分厚い参考書や問題集を半分するよりも、薄い参考書や問題集を完全にやり終える方が、労力は少なく、学力がつく、という意味がその当時は良く分かりませんでした。今は成功体験の大切さ、という点から納得できます。

普段、「脳の働き」などということを考えることなく生活している私たちですが、時には脳科学者の目から見た「脳活性法」を活用してみるのも面白いものです。