



<教育目標>

- 思いやりのある子ども
- 進んでやりぬく子ども
- じょうぶな子ども
- よく考える子ども

令和元年 5月 31日(金)
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 永井 美奈子

豊二小だより

6月号

しあわせ脳と生活習慣

校長 永井 美奈子

明日から6月。1学期の折り返しの時期を迎え、いよいよ各学年の教育活動も充実してくる頃です。子供たちは、学習や学校生活の様々な活動で自分の力を精一杯発揮し、頑張っています。毎日、子供たちの学校生活を支えるために大切なことは、何と言っても「早寝・早起き・朝御飯」の生活習慣です。

私は以前、株式会社感性リサーチ代表取締役 黒川伊保子さんの「しあわせ脳に育てよう」という講演を聴いたことがありました。黒川さんは長年、人工知能(AI)の研究開発に携わってきた脳科学者です。近年、人の脳の働きや仕組みが解明され、大変注目を集めています。脳科学的見地からの生活習慣に関する興味深い話でしたので、ここで御紹介させていただきます。

黒川さんによると、「いい脳」には、次の三つの性質があるそうです。

- 1 好奇心がある。 2 意欲を失わない、失敗と思わない。 3 満足感、達成感が強い。

「いい脳」の持ち主を、黒川さんは「しあわせな天才」と表現しています。黒川さんの言う天才とは「心のちから」の持ち主であり、頭が良いだけではなく、他人から敬愛される人柄で、幸福に生き抜く力をもつ人。そのような人に育てる「心のちから」を作り出すには、四つのホルモン「メラトニン、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリン」が脳内に分泌されることが重要である。この四つのホルモンが分泌されると、「好奇心、意欲、穏やかな感動力、集中力、忍耐力、発想力」などが高まるというのです。そして、四つのホルモンが分泌されるためには、「早寝・早起き・朝御飯・適度な運動」の生活習慣が大切であり、これが脳育ての「黄金ルール」だということです。なんだ、当たり前ではないかと思われるでしょうが、脳の働きや仕組みとつなげて考えることで、新たな発見がいろいろありました。

早寝 脳が成長するのは、いつでしょうか。答えは睡眠中。脳には「海馬」という「知識工場」があり、眠っている間に昼間に学んだことや経験したことを知識に変換するのだそうです。お子さんには午後10時から午前2時までの間に暗闇での熟睡を与えてあげてください。メラトニンと呼ばれるホルモンが分泌されて海馬を活性化し、成長ホルモンの分泌をも促すそうです。

早起き 朝の自然光を感じたときに分泌されるセロトニンは、達成感や満足感を感じやすくする働きがあり、「幸福ホルモン」とも呼ばれているそうです。セロトニンが出ていると、情感が豊かになり、やる気を失わない脳になるそうです。そして、知識や知恵の量が圧倒的に増えるというのです。そのためには、朝6時より前に起きるのが効果的とのことでした。

朝御飯 睡眠中に知識工場である海馬をフル回転させた脳へ、朝、燃料補給をしなければなりません。子供が朝御飯抜きで授業を受けると、燃料を使い切った脳はほとんど働くことができず、その夜の知識工場には、授業内容が届かなくなってしまうということです。また、空腹いきなり甘い物を食するのではなく、ごはん、パンなどの炭水化物と、味噌汁、納豆、豆腐、卵、チーズ、牛乳などをうまく組み合わせ食べてほしいとのことでした。

運動 適度な運動により、ドーパミンとノルアドレナリンというホルモンが分泌されます。ドーパミンは好奇心や意欲に影響します。しかし、ドーパミンだけでは、いろいろなことに気が散って落ち着きません。そこで、ドーパミンの過剰を抑えるためにノルアドレナリンが出るのだそうです。



元気アップ週間：全校で持久走に取り組みました

いつも学校で呼びかけていることではありますが、生活習慣を今一度見直すことが大切ではないかと思いました。中でも「良い睡眠」をとることが、子供たちが意欲や好奇心、達成感を味わえる「しあわせ脳」に育つための一番の秘訣です。御家庭での良い生活習慣と学校での良い授業。学校と家庭が連携し協力することによって、子供たちの可能性がどんどん広がっていきます。