



下石小だより

令和4年5月2日
5月号（第512号）
練馬区立下石神井小学校
校長 永井美奈子

TEL03-3997-5241 FAX03-3997-0942
ホームページアドレス <http://www.shimosyakuji-e.nerima-ky.ed.jp/>

「心の力」を育む生活習慣

校長 永井 美奈子

以前、株式会社感性リサーチ代表取締役社長 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が、脳科学的見地からの子育てと生活習慣に関する大変興味深いお話を伺うことができました。

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「心の力」の持ち主であり、常に意欲に溢れ、たとえうまくいかないときにも「次はどうするか」と前向きに考え、最後まであきらめずに努力できる人。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と定義されており、変化の激しいこの社会において、ますます求められる人間性であると思います。そのような人に育てる「心の力」の基礎は、4歳から12歳までの時期につくられるということです。まさに小学校時代は大事な基礎形成期に当てはまります。脳科学の視点では、「心の力」をつくり出すために、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り、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ことです。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「いい脳＝しあわせ脳」を育てるための「黄金ルール」であるということでした。いつも聞き慣れている生活習慣という言葉ですが、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。一つ一つを詳しく御説明したいところですが、紙面が限られているため、ここでは早寝・早起きとセロトニンの働きに絞って、御紹介いたします。

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」とも呼ばれています。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。また、学校では、感動体験を通して子供たちに創造性や好奇心を育む機会を大事にしていますが、感動を伴った経験を、睡眠中に脳内で知識に変えるのも、セロトニンが大きく影響しているということです。情感が豊かな子供ほど、日常の学習の中でも「なぜ、どうしてだろう。」「おもしろそうだな。」「なるほど。」と、心を動かされることが多く、情感とともにある記憶は知識に変わっていくのだそうです。早寝・早起きによって情感の豊かさが得られ、更に知識と知恵の量も増えるのだとしたら、こんな素晴らしいことはありません。

日頃から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えます。現代社会においては難しい状況もありますが、特に、よい睡眠をとり早起きすることは、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だと思います。

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。

◇ 5月の行事予定 ◇

日・曜日	行事()は学年	日・曜日	行事()は学年
2(月)	聴力検査(1)委員会活動	17(火)	1年生火木金5時間授業開始
3(火)	憲法記念日	18(水)	音楽朝会 眼科検診(全)
4(水)	みどりの日	19(木)	耳鼻科検診(1.3.5)
5(木)	こどもの日		児童の学力向上を図るための調査(6)
6(金)	聴力検査(3)安全指導	20(金)	情報モラル講習会(5)
9(月)	クラブ活動(5年生のみ)避難訓練		移動教室説明会(5)
10(火)	集会委員会集会	25(水)	PTA会費集金日
11(水)	内科検診(2・4・6)	26(木)	PTA会費集金予備日
12(木)	腎臓病(尿)検査(2回目回収日) 特別時程	28(土)	体育発表会
13(金)	租税教室(6) 教育会総会のため全校4時間授業	29(日)	体育発表会予備日
16(月)	クラブ活動(4年生のみ)	30(月)	振替休業日
		31(火)	新体力テスト始

※ 今後の感染状況や、国、都、区の方針を受けて、予定が変更となる場合があります。

※ 5月の避難訓練は火災を想定して実施します。

5月の生活目標 きまりを守って生活しよう

☆5月の相談室予定☆ 相談室電話 080-7249-4735

スクールカウンセラー ◇石川カウンセラー 5/10(火)・17(火)・24(火)・31(火)

◇二通カウンセラー 5/12(木)・19(木)・26(木)

心のふれあい相談員 ◇尾藤先生 毎週 月・水 5/2・9・11・16・18・23・15

◆ お知らせ ◆

○28日(土)に予定をしています「体育発表会」につきましては、後日手紙をお配りします。また、気温が上がり、とても暑くなってきました。熱中症対策のために、着替えや十分な量の水筒などの準備をよろしくお願いいたします。

○東京都では、新型コロナウイルス感染症の感染再拡大に備え、リバウンド警戒期間を5月22日(日)まで延長いたしました。練馬区では、「新型コロナウイルス感染症に対する練馬区方針」に基づき、感染防止対策の徹底を区民の皆さまにお願いをしているところではありますが、本校におきましても、感染予防対策に努めて参ります。保護者の皆様には、毎日の検温やお子さまの健康管理など、様々なところでご協力いただきありがとうございます。引き続き、よろしくお願いいたします。

○クラブ活動や委員会活動など、異学年での交流を伴う活動におきましては、当面の間実施は見送ります。クラブ活動は、単学年のみでの実施とし、委員会活動は、5年生と6年生は合流せず、別の教室に分かれて同時に実施します。

○学校への連絡におきましては、午前7時45分から、午後6時30分までをお願いいたします。午後6時30分を過ぎますと、電話が音声メッセージに変わります。緊急な御連絡がある場合は、学校の携帯電話までお願いいたします。

Tel 090-7197-4585 090-7197-4630