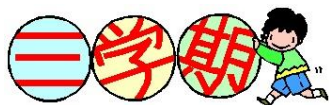




中学校区一貫教育校園 玉野市立玉小学校 学校だより第30号（令和5年1月6日）



「やってみよう」

始業式のおさらい

（少し難しいお話なので、低・中学年の人は、先生やお家の人と一緒に読んでください）

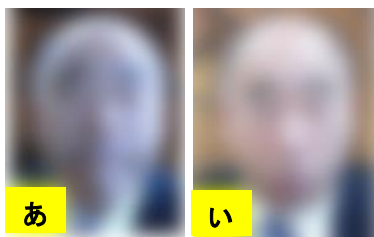
1月6日（金）、3学期始業式がありました。私からは「3学期、みなさんに頑張ってもらいたいことは【自分からやってみよう、行動しよう】です。」と話しました。

これは、以前に東京大学薬学部教授で脳科学者の 池谷 裕二（いけがや ゆうじ）先生のお話「学習、成長—未来の脳を考える」…脳科学の面から考える【学習】について、聞いたことがあり、そのお話の一部分を伝えることでみなさんに「自分から行動することの大切さ」を知って欲しかったからです。以下に書いていることを全て話してはいないので、おさらいと同時に新しい知識として、読んでくださいね。

◎表情や姿勢が感情を形づくる

○箸をくわえてマンガを読む【表情】

あ（箸を横に） い（箸を縦に）



同じマンガでも（あ）の方がマンガが面白いと感じる。

（10点満点中（あ）:6.61 （い）:4.75）

（あ）は笑顔（口角が上がる）、（い）は悲しそうな顔

楽しい

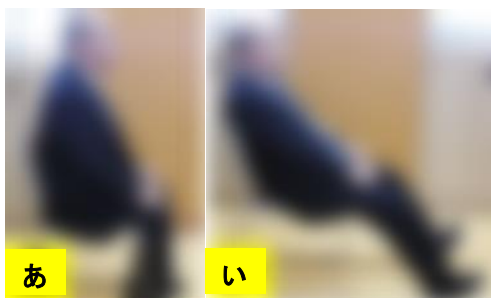
笑う



「（あ）と（い）、どちらが悲しそう？」と質問したところ、（い）という声が多く聞かれました。しっかりと表情を読み取っていましたね。

☆実験では、笑顔で読むと悲しい顔で読むのと比べて、楽しく感じるそうです。要するに楽しいから“笑う”ではなく“笑う”から楽しいということであり、表情によって感じ方に違いがでるということです。

○話を聞く姿勢【姿勢】



あ

い

「（あ）と（い）、どちらが良い姿勢ですか？」と質問したところ、一斉に（あ）と答えてくれました。よく分かっていましたね。

☆（あ）のように姿勢が正しいと、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため、自然と呼吸が深くなる。深い呼吸は全身の血行をよくしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があるため、長時間、勉強を続けていても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりする。

☆（い）のように姿勢が悪いと、体軸が傾き、目線も傾く。目線が傾くと左右の目から入ってきた情報にズレが生じ、脳は左右の情報をひとつにまとめる作業が必要となるため脳は疲れやすくなり、集中力を高めることが難しくなる。

☆どういう姿勢で聞いているかによって、面白さ・話の理解度・集中力が変わるということです。



正しく座る

- ・正しい姿勢の基準(鉛筆を持つ、背筋を伸ばす、足の裏を床につける)を各校で示します。
- ・タイミングをとらえ、繰り返し指導します。



授業をつくる学習基盤の1つに【姿勢】のことが挙げられています。
みなさんの【姿勢】はどうか？

つまり…身体が感情の主導権を握る

脳は身体の動きを読み取って、それに合わせた心の動きを呼び起こす。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ。嬉しいから人に親切にするのではなく、人に親切にするから嬉しいのだ。気分が良いからあいさつをするのではなく、あいさつをするから気分が良くなるのだ。**やる気が出たから勉強するのではなく、勉強するからやる気が出る**（やり始めない限り、“やる気”は出ない）

【行動】と“やる気”について

脳科学の世界では【作業興奮（さぎょうこうふん）】というそうです。【作業興奮】とは、“やる気”が起きなくても、【行動】すると、脳は手先や視覚からの刺激を受け“やる気”をつかさどる側坐核（そくざかく）が次第に活性化され、しばらく続けていると調子が上がってきて、自然に“やる気”がわいてくる作用のことです。

ちなみにこの人間の作用はドイツのエミール・クレペリンという心理学者が発見したそうです。クレペリン氏の研究をもとに作られたクレペリン検査というのがあり、就職試験でも活用されています。岡山県でも長く教員採用試験で課題の1つになっていました。（私も教員採用試験の時にしました）今はないですが、ある程度の年齢の先生は「なつかしい～」と言ってくれると思います。

だから、自分からやってみよう、行動しよう。

続いて 干支（えと）のお話

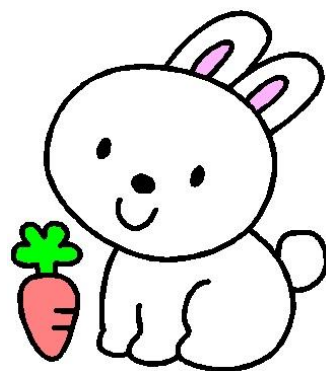
みなさん、今年の干支（えと）は知っていますか？今年の年賀状には、うさぎの絵や写真が多く使われていたと思います。これは十二支（じゅうにし）と言われるもので、子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥であり、今年は卯（うさぎ）年です。

それに加えて、十干（じっかん）と言われるものがあります。それは甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸です。この十干の**干**と十二支の**支**で**干支**です。

毎年、十干と十二支が順番に割り振られています。（今年は癸卯、来年は甲辰というように）十干と十二支が同じ組み合わせになるには60年かかります。（10と12の最小公倍数）したがって60歳になると、還暦（暦が元に戻る）と言われます。

前置きが長くなりましたが、ここからが本題！

今年の干支である**癸卯（みづのと）**の“癸（みづのと）”には「準備ができ、新しく始める」、「卯（う）」には「草木が伸びて地面をおおう」という意味があります。したがって、癸卯には「準備ができて、これからどんどんと草木が伸びていく【成長の年】」だということです。みなさんが、自分から様々なことをやることで、どんどん成長していくことを期待しています。



最後になりましたが、保護者の皆様、地域の皆様、今年もよろしくお願いいたします。