



われらつるくぼ

2月号



スピンドルニューロン（ほめて伸ばす）

早いもので、今年度もあと2ヶ月となりました。残り少ない日々を大切にし、子供たちが自信と意欲をもって進学・進級できるよう、子供たちと共に努力していきます。

子供は（大人もそうですが）「ほめられる」ことを通して自信をもちます。他者から認められ、喜びを知り、自己肯定感を高めます。今月は「ほめる」ことについて科学的に考えていきたいと思います。

人間の脳の中には「スピンドルニューロン」という神経細胞があるそうです。その特徴は、うれしいことや楽しいことがある等、幸せを感じると伸びるということです。3キロメートルくらいにまで伸びるという説もあるのだといいます。

スピンドルニューロンが伸びると、「やる気」が出てきます。理由は、幸せな体験を重ねて伸びてきたスピンドルニューロンには、ストレスに抵抗できるだけの強い力が備わっているからです。我慢強くなり、そして、やる気が出れば気持ちが前向きになるので、必然的に考え方や想像力にも好影響を与えるというわけです。つまりは、脳が活性化されるということです。事実、スピンドルニューロンが伸びている人を調べた結果、具体的には右のような効果が見られることもわかっているのだそうです。

スピンドルニューロンの効果

- ・やる気が出る
- ・我慢強くなる
- ・前向きになる
- ・ストレスに強くなる
- ・考え方、想像力に
よい影響を与える

なお、スピンドルニューロンには、一度伸びたら縮まないという特徴もあります。伸びれば伸びるほど、何事にもめげない強い心がつくられるということです。

では、スピンドルニューロンは具体的にどんな時に伸びるのでしょうか。

研究によってわかったその結果が、ランキング形式で紹介されています。



【第3位】「おいしいものを食べたとき」や「美しい風景を見たとき」

【第2位】「一生懸命やって、ようやくできたというような達成感や充実感を得たとき」

【第1位】「我慢してやってきたことをほめられたとき」

ほめるときのコツは、「がんばった行為」「我慢してがんばった行動」をほめてあげることです。例えば「テストの点、よかったね。テレビも漫画も我慢して、毎日頑張ったもんね」というように、結果だけではなく、結果に至るまでのプロセスもほめてあげることです。ほめてあげれば、子どもは喜ぶ。そして、またほめてほしいから、次もほめてもらえるような行動をとる。こうした好循環をつくるのが大切だというわけです。

学校も家庭も子どもたちにほめ言葉を沢山浴びせかけていきましょう。そうすれば子供の脳内に「スピンドルニューロン」がたくさん貯まります。「やる気が出る」「我慢強くなる」それは、子供たちが大人になった時に、何ものにも代え難い大きな大きな財産となるはずです。

裏面あります

節 分 <心の中の悪い鬼を追い出そう>

3日は「節分」です。もともと節分とは季節の分かれ目の意味であり、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさしていましたが、今は立春の前日を節分と言います。節分と言えば、「豆まき」です。節分の夜は、一年の中で陰から陽へと秩序が最も変わる日とされ、このような日には、普段姿を隠している鬼や魔物が出現しやすいと考えられていました。「豆まき」は、それらを追い払うため、そして、1年の健康や幸運を祈る行事です。



先日のTV朝会で話したことですが、この節分を機に子どもたちの心の中に現れる鬼(「怠け鬼」「忘れ物鬼」「意地悪鬼」「朝寝坊鬼」などを自分で考え、それぞれの鬼を退散させ、「福」を招き入りたいものです。豆まきをしながら、自分の心を弱くしてしまう「心の中の悪い鬼」を追い払う節分にしていればばと思います。

スマホ・インターネット教室(5・6年生)

1月31日(火)、5・6年生を対象に、横須賀市PTA協議会の方に講師をお願いし「スマホ・インターネット教室」を行いました。

昨今、スマホ、インターネットをめぐって、子ども達の間に様々な問題が起こっています。LINEやSNSを使ってのいじめやトラブル、不適切なサイトへのアクセスなど数多くの事例を目にします。また、インターネットを通して外部の大人と関係ができ、犯罪に巻き込まれたケースもあります。これらの問題は数年前までは中高生で目立っていた問題でした。しかし、携帯電話やスマホを持っている小学生の数が増えてきていることや、最近ではPCやスマホを持っていなくても、音楽プレイヤーや携帯用ゲーム機でインターネットにつながることができるようになってきていることから、今では小学生にとっても大きな問題となりつつあります。携帯電話やスマホを既に持っているお子さんのご家庭では、使い方のルールを再度確認するなど、安全な使い方について、ご家庭で話し合っていたいただきたいと思います。



因みに、講師は、本校PTAの石井雄一会長さんでした。

2月 主な予定

- 1日(水) 入学説明会
- 8日(水) 代表委員会
- 14日(火) お別れ遠足(6年生)
- 15日(水) 市制記念日(学校休業日)
- 16日(木) TV朝会
- 24日(金) 思い出集会
- 28日(火) クラブ活動

