



大すきいっぱい土の子

～学びづくり、くらしづくり、仲間づくり～

令和4年12月1日
土井首小学校
文責：校長 江原芳樹
第11号

12月です。12月になると、「木枯らし」「空っ風」「大雪」「冬枯れ」など、身震いするような言葉が主役となりますが、冬言葉に「風花（かざばな）」というものがあります。冬の日、青空なのに雪がちらつく様子を表した言葉です。ちらつく雪を風が運んできた「花」と捉えたのでしょう。厳しい寒さの中も、ちょっとした捉え方で明るく、前向きな感じを受けることができます。大切にしたい感性です。

さて、先日、「学校だよりを楽しみにしています。」と保護者の方に声をかけていただきました。50代後半の私でさえ、こうした一言に嬉々として次へのエネルギーが湧いてきます。子どもたちは伸びていく存在です。課題は様々ありますが、褒めるべき瞬間というものがあります。それを見逃さず、次への高みへと一歩踏み出せる言葉かけをできる大人でありたいと願います。

感染拡大傾向再び

第8波との報道があるように、長崎市においても感染拡大傾向が続いています。土井首小学校でも、11月に入り、同じ傾向が見られるようになってきました。インフルエンザとの同時流行も懸念されていますが、対策等はこれまでと変わることはありません。基本的な感染対策を徹底していくことが一層求められていると考えています。

《基本的な感染対策》

- 正しいマスク着用
- 手洗い・うがい
- 手指消毒
- こまめな換気
- 大声での会話を控える
- 毎日の検温



また、児童本人が発熱等の風邪症状がある場合はすぐに受診することと同居家族が風邪等の症状があり未受診である場合は登校を控えることは引き続きお願いします。

2学期の残りの登校日数は16日です。感染拡大を抑えながら、しっかりと教育活動を進めていきたいと考えています。ご協力よろしくをお願いします。

「スマホ脳」③

11月29日（火）は、三校合同学校保健委員会講演会でした。「ゲーム・スマホ等との上手な関わり方」という演題で、精神保健福祉士の三谷亨先生のお話を聞きました。私は講演会以外でも、特権でいろいろとお話しする時間をいただきました。その中でとても気になる話が。

脳には「幸せホルモン」と呼ばれる3つのホルモンがあり、このホルモンが分泌されると「心地よさ」を感じるそうです。3つのホルモンとは「オキシトニン」「セロトニン」「ドーパミン」です。「オキシトニン」は、スキンシップなど信頼関係に深くかかわるホルモン

です。「セロトニン」は、心のバランスを整える作用があり、これが低下するとうつになる傾向にあります。「ドーパミン」は快樂ホルモンと呼ばれることもあり、分泌が過剰になると依存症になり、不足すると意欲の低下、学習機能の低下を引き起こします。ゲーム・スマホに依存するのは、この「ドーパミン」が過剰に分泌されているからだそうです。

三谷先生の話で興味深かったのは、次の話です。

「オキシトニン、セロトニンが十分であれば、ドーパミンを必要以上に求めることはありません。家族や身近な人との信頼関係や規則正しい生活の習慣があれば、ゲーム依存にはなりにくいのです。」

ゲームに依存してしまうのは、信頼関係が満たされていないからかもしれません。

さて、「スマホ脳」の第3弾です。

【自制心】

将来もっと大きな「ごほうび」を得るために、すぐにもらえる「ごほうび」を我慢するのはとても大切な能力です。実際、それができるかできないかで、その子の人生がどうなるのかだいたい分かるという研究者もいます。

例えば、マシュマロをすぐに1個もらうより、2個もらうために15分待てる4歳児は、基本的に数十年後に学歴が高くいい仕事に就いているというデータがあります。

つまり、自制心は人生の早い段階で表れ始め、将来性にも深くかかわっているのだと解釈することができます。

それでは、デジタルライフは「自制心」にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

複数の調査で分かっていることは、「よくスマホを使う人の方が衝動的になりやすい」ということです。また、「報酬を先延ばしにするのが下手」ということも分かっています。

報酬を先延ばしにできなければ、上達に時間がかかるようなことを学べなくなります。充実感、達成感というものには、その過程に時間を要することが多く、そうした経験から得るものが人生を豊かにし、自己創生となることは、誰もが知っていることでしょう。

《校長室散歩道 R4 版 No. 1 1》

以前、新聞の一面に「桃太郎はなぜこの三匹を仲間にしたのか。」との記載がありました。JTの広告です。一見バラバラの三者をなぜ仲間にしたのか。そこには明確な戦略があったのでは、との見解です。チームに多様性を取り入れ、ある種の化学反応を期待していたのではと。

合うはずのない三者が、心を開き、認め合うことで、個性がより発揮できているというのです。確かに、鬼退治の三者は、それぞれが個性を十二分に発揮し合っています。発揮するのはなく、発揮し合うことでより大きな力となって機能しています。

学校も、多様な子供、先生がいます。同じ目的に向かう時、同じ行動を求めるのではなく、それぞれが違いを認め、もっている力を発揮し合える環境を創っていくことが大切です。

広告の最後には、「違うから人は人を想う」とありました。

今の時代に大切にしたい言葉です。