



## ドーパミンがあふれてる

今日で1学期が無事終了しようとしています。みんなはどんな1学期を過ごしたでしょうか？悔いなく過ごせたでしょうか？今日の終業式でお話した内容を以下に紹介します。



4月にみんなと出会い、早いもので4か月がたとうとしています。この間、様々なことがありました。校長先生なりに少し振り返ってみたいと思います。まずは、残念な話、心の痛んだことです。具体的なことは言いませんが、各学年で「なぜ、そんなことを言うの、なぜそんなことをするのか」といったことがありました。心無い一言で友達を傷つけたり、感情をコントロールできずにケンカになったり、物を壊したりということを知ったときに心が痛んでいました。こういうことが続くと大人でも心が不安定になったり、やる気が出なくなったりします。そんな時はみんなの頑張っている姿やうれしかったことを思い出すようにしていました。例えば、次のようなことがありました。

★4月に初めて出会ったときに気持ちのいい挨拶をしてくれたこと ★着任式で音楽部が素晴らしい歌で出迎えてくれたこと ★全校集会で顔をあげて真剣に話を聞いてくれていること ★部活動で先輩が1年生に一生懸命教えている姿を見たこと ★生徒会が花の水やりを毎日してくれたこと ★1年生が雨天に負けず、一泊移住を成功させたこと ★2年生は、校外学習で新大阪集合をやり切れたこと  
★3年生は修学旅行のラフティングで唯一時間通りに行動できた学校と褒めてもらえたこと ★レクリエーション大会で正しく楽しめたこと ★小道具のクオリティーが素晴らしかったこと ★学校を出ようとしたときに通用門を開けてくれたこと ★野田クリーン大作戦に暑い中たくさんの方が参加してくれたこと ★生徒会の募金活動に多くの方が協力してくれたこと ★校長先生の下の名前を覚えてくれていたこと(笑)、などなど言い出したらキリがありません。

実はこのように感動することがあると**ドーパミンという脳内ホルモン**が分泌され、気持ちの良い感じになります。例えば、「面白い」「すばらしい」「がんばるぞ」「すごい」「うれしいなあ」など、感動を意味する言葉をよく使っている時に分泌されるのです。逆に「なんでやねん」「だって」「おもしろな」

「しょうもな」「うっとしい」などネガティブな言葉を使っているときは**コルチゾルというストレスホルモン**が分泌され、免疫機能を低下させるとともに脳機能も低下するといわれています。

いわばドーパミンは意欲や動機・学習といった機能を向上させる、『**生きる意欲を作るホルモン**』といえます。

このようにポジティブな考え方・プラス思考になる言葉や行動が大切なのです。みんなはどうでしょうか？

ドーパミン、コルチゾル、どちらのホルモンが多く分泌していますか？もしかしたら自分たちでは気づいていないかもしれませんね。前向きな考え方で夏休みを有意義に過ごしてください。



### 保護者の皆さま

1学期、様々な教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。今後も子どもたちのために「今できること」を教職員一同考えてまいります。夏休み中はご家庭に子どもたちをお返ししますが、何かございましたら、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。