

ナウマン通信



2020年
7月6日発行
第8号

大阪市立我孫子南中学校

ドーパミンがあふれてる

ドーパミンとは脳内ホルモンの一つで感動すると気持ちの良い感じになりますが、そういうときによく分泌されます。例えば、「面白い」「素晴らしい」「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ます。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。みなさんはどうでしょうか？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。

6月から分散登校が始まり、完全再開がされてほぼ1ヶ月、この間に校長先生が皆さんからもらった”感動”を一部紹介します。



《感動の一コマ》

★あいさつをしっかりとってくれること★学年の取組に真剣に取り組んでいること★3年生が仲間のことを真剣に考え、意見をまとめ、全体に呼び掛けていたこと。★給食時間に保健委員がメニューの紹介をしてくれていること。★体育の時間、50M走のタイム測定で走っている人に「ファイト！、がんばれ！」と声をかけていること。★いろんな先生に声をかけまくって校長先生の名前を聞き、覚えてくれたこと。★2年生の「平和を語る会」の取組でみんなの前で一生懸命発表していたこと。★その中で戦争の対義語は平和ではなく「対話」と発表していたこと★3年生が初めての實力テストに真剣に取り組んでいたこと。★1年生の学年目標が「考動」に決まったこと。★特別支援学級の生徒に自然に手を差し伸べ、寄り添ってくれている3年生がいたこと。★部活動で1年生に一生懸命教えている先輩の姿を見たこと。★休業期間中からみんなのために様々な準備をしてくれている先生方の姿を見たこと★暑い中も学校の環境整備のためにいろんなところを美しくしてくれている管理作業員さんの姿を見たこと。

以上ほんの一部です。みなさんは当たり前のようにしていることかもしれませんが、**校長先生のドーパミンはあふれまくってます。**