



〈自分（たち）でつくるみんなの学校～日本一美しい学校を目指して～〉

成美っ子

学校だより 令和4年度No.2



脳の力を10倍にする方法

生徒指導主事 森 敬

新学期が始まって2か月が経ちました。子供たちはコロナに負けず、たくましく学校生活を送っています。先生や友達の話をしっかり聞いて学習に取り組んだり、友達と一緒に仲よく活動したりする姿が多く見られることを、大変嬉しく思います。しかし、その反面、複雑な計算が必要な文章題の学習等で、最後まで根気強く取り組むことができない姿、苦手意識からあきらめてしまう姿が時々見られることには、残念な思いが湧き上がってきます。

どうしたら成美っ子の学力が向上するのか悩んでいたときに、富山県出身の脳科学者、林成之先生の講演を聞く機会があり、その中で「頭のよい人」を育てる方法を教わりました。ちなみに、林成之先生は、北京オリンピック水泳競技の北島康介選手らに、「勝つための脳」を伝授した、スポーツ界では有名な方です。

どんな人が「頭がよい人」なのでしょう。

林成之先生の「脳に悪い7つの習慣」という著書の中で「**何に対しても興味をもち積極的に取り組める人**」が頭のよい人と書かれています。人間の脳には、知りたいという好奇心がもともとあるので、その能力を発揮できるように脳の仕組みを利用することが大切だと書いておられます。知りたいという本能を理解して、それにあった環境をつくり行動をとるだけで、人間が本来もっている脳の力を10倍にもアップさせられるそうです。



難しそうに聞こえますが、簡単に言えば、「**好きになる**」こと。**好きなことや自分のためになる**と思うことには、脳は積極的に働き、理解力も記憶力もアップし、さらに疲れなくなります。「好きになる」ように子供たちに声かけをすることで、子供たちの能力は飛躍的に伸びるということです。まさに「**好きこそものの上手なれ**」です。

「好きになる」ようにするには、**無理強い**は禁物です。ポジティブな声かけをすることが大切です。その方が脳の力を発揮することが分かっています。

「算数は難しいけど、解けたときは楽しいよね」

「学校は、友達がたくさんいて楽しいよね」

「みんなと勉強すると楽しいね」

「学校大好き、先生大好き」

このようなポジティブな言葉で、本来、脳がもっている力が引き出されるそうです。逆にマイナスな声かけや指示や怒鳴ることによって、脳の力は衰えるとも言っておられます。



林成之先生は「**好きになる**」を養うことが、そのまま「**頭をよくすること、運動が上手になること**」につながると言われています。コロナ禍ではありますが、ぜひ、最新の科学を信じて、プラスの言葉いっぱい、楽しい雰囲気です育ててをしてみませんか。