



千葉市立高浜海浜小学校発行 No. 6

3つの脳 「ちくちく言葉」はNO！

校長 村元 孝憲

今年は大雨や土砂災害に関する警報や注意報を気にしながら過ごす日々を多く感じます。10月に入り、秋の訪れを感じながら日常の学校生活を送れることを願います。ばら門、西門脇には彼岸花が咲く様子が見られました。彼岸花は別名が多い事でも知られており、その数は1000を超えるとも言われています。その中でも一番多く耳にするのは「曼珠沙華」ではないでしょうか。仏典に由来した梵語で「天界に咲く花」を意味します。日々忙しくされている方も多いと思いますが、時には自然の美しさに立ち止まり、深呼吸してみるのもよいのではないのでしょうか。

さて、学校生活を送るにおいて、私たちは「ちくちく言葉」（「バカ」「ウザい」「ムカつく」）ではなく、「ふわふわ言葉」（「ありがとう」「すごいね」「だいじょうぶ」）で伝え合うことを大切にしています。

「ふわふわ言葉」を言われるとうれしくなります。反対に「ちくちく言葉」を言われると嫌な気持ちになるのは、一体どうしてでしょうか。

人間の脳は、大きく3つの部分でできています。1つ目は「脳幹」です。脳の最も内側にあります。息を吸ったり、ものを食べたり、排泄をしたり、眠ったりなどの命令を体に出す脳です。この脳が働かないと、人間は生きていくことができません。ヘビやトカゲなどの爬虫類にはこの脳しかないのので、「ヘビの脳」と呼ばれています。2つ目は「旧皮質」にあり、気持ちや感情、心をコントロールする脳で、うまく働かないと、泣いたり笑ったり怒ったりすることができなくなります。イヌやネコなど、哺乳類の動物までがもっている脳なので、「ネコの脳」と呼ばれています。3つ目は「新皮質」です。脳の一番外側にあり、ものを考えたり、覚えたり、言葉を話したり、勉強したりする脳です。この脳は人間だけしかもっていないので、「ヒトの脳」と呼ばれています。

「ちくちく言葉」を言われると、この3つの部分の内一番ダメージを受けるのは「ヘビの脳」です。ご飯を食べられなくなったり、眠れなくなったり、元気がなくなったりします。脳の中に「ノルアドレナリン」という物質が出てきて、脳が傷つき、病気になりやすくなると言われています。反対に、「ふわふわ言葉」として優しい言葉がけや、親切な行いをされたりすると「エンドルフィン」という物質が出て、やる気や元気、勇気が出てくると言われています。

今週、10月8日（木）は前期終業式です。担任から一人一人に通知表「あゆみ」が手渡されます。学習面、生活面ともに、この半年間でできるようになったことがたくさんあります。ご自宅に持ち帰りましたら、改めてお子さんと一緒にご覧いただき、これまでの努力を認め、温かな声をかけてあげてほしいと思います。学校におきましては、後期も一人一人が「ふわふわ言葉」を使うことで、エンドルフィンあふれる教育を目指してまいります。

- 爬虫類脳(反射脳)
- 哺乳類脳(情動脳)
- 人間脳(理性脳)

