



河小だより

校 区 内
全 戸 回 覧

5月20日発行

脳の話

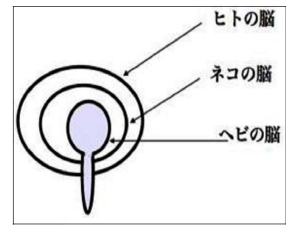
校長 川上 治男

5月の全校朝会で、子どもたちに、次のことがいじめになるかどうか聞いてみました。「仲間はずれや、無視をされる」「ものを隠されたり、壊されたり、捨てられたりする」「ズボンおろしや、恥ずかしいことをされる」「軽くぶつけられたり、遊ぶふりをして叩かれたり蹴られたりする」「悪口や文句、嫌なことを言われる」「嫌なあだ名で呼ばれる」…。

ほとんどの子どもが全てに手を挙げてくれました。これらのことは、されている人が「嫌だ」と感じていたら全ていじめになります。そして、いじめは時として人の命を奪うこと、いじめられた側はもちろん、いじめた側やその家族も苦しさをずっと背負っていかねばならないことを子どもたちに伝えました。

また、いじめに関係する話として、脳について話しました。

人間の頭の中には、「脳」があります。脳は勉強することに使われるだけでなく、みなさんが生きていくためのすべてを命令している大事な場所です。この脳は、大きく3つの部分に分かれているといえます。1つめは、脳の一番真ん中にある「ヘビの脳」です。ここは、ものを食べたり、息を吸ったり吐いたり、おしっこをしたり、眠ったりするのに使われ、生きていくためになくてはならない部分です。ヘビやトカゲなどには、この脳しかないので、「ヘビの脳」と呼ばれています。2つめは、「ネコの脳」です。「ヘビの脳」のまわりあって、気持ちや心をコントロールします。ここが働かないと泣いたり、笑ったり、怒ったり、喜んだりすることができません。この部分は、ヘビやトカゲにはありません。犬や猫や牛までが持っている脳なので、「ネコの脳」と呼ばれています。3つめは、一番外側にある「ヒトの脳」です。ものを考えたり、覚えたり、言葉の話したり、勉強したりするのに使われます。この部分は、人間だけしか持っていないので、「ヒトの脳」と呼ばれています。



ここで問題です。人は、悪口を言われたり、いじめや差別をされたりすると、脳が弱ってしまうそうです。では、この3つの脳のうち、どの脳が弱ってしまうのでしょうか(子どもたちに聞いてみたら、ヒトの脳が一番多く手があがりました)。答えは、「ヘビの脳」です。ここは、生きるうえでなくてはならない脳です。だから、悪口を言われたり、いじめや差別をされたりすると、眠れなくなったり、ご飯を食べたくなくなったり、最後は息をするのがつらくなったりして、生きる力がなくなります。…(中略)…

さっきは、「いじめられた人と脳の関係」を話しました。実は、いじめた人の脳も深い関係があります。みなさんは、どんなことを言う人を嫌だなあと感じますか。例えば、悪口を言う人をいやだなあと感じる人もいると思います。人を傷付ける言葉を使っている人やいじめをしている人の中には、「バレなきゃいいでしょ」とか「いじめているつもりはないよ」という人がいます。しかし、悪口を言ったりいじめをしたりすると、その人の脳から「ノルアドレナリン」が出ます。ノルアドレナリンはヘビの毒に次いで強い毒で、病気になったり、命を縮めたりします。人の悪口を言ったり、人に迷惑をかけたしたり、自分の脳の中からすごく強い毒が出るのです。この毒は、自分の脳や体を攻撃して、病気にさせたり、苦しめたりするほど強いのです。

これとは逆に、友達のよいところを見付けたり、人にやさしくしたり、人の役に立つことをしてあげると出てくるものもあります。「エンドルフィン」と言います。エンドルフィンとは体を丈夫にしたり、健康な体にしたりします。エンドルフィンは、友達のよいところを見付けたり、人にやさしくしたり、人の役に立つことをしてあげると出てきます。みなさんが小さい頃、おなか痛くなったとき、おうちの人に手で触ってもらったとだんだんよくなってきたことがあるでしょう。その時、エンドルフィンが脳の中に出てくるのです。簡単な病気ならこれで治るとも言われています。また、家で手伝いをして、家の人にほめられると何かあたたかな気持ちになるでしょう。これも、エンドルフィンが出てくるからです。エンドルフィンは、自分自身で病気を治し、元気で健康な体にしてくれるのです。

(…以下省略)

いじめは絶対に許さない子どもになってほしいと思います。ご家庭で、何かお気付きのことがありましたら、いつでも学校にご連絡ください。学校と家庭が情報を共有し合い、いじめ撲滅に取り組んでいきたいと思っています。