



## 続かないのは「飽きるから」

小湊小校長 池野吉寿

5月号の中で「継続は力なり」という言葉を引用して、どのようにしたら継続できるのか、継続することを目的にしてしまっていないだろうかという投げかけ、自然と継続できる仕組みをつくることを提案しました。それが、自信に繋がったり楽しくなったりすることもお伝えしたとおりですが、現実はどうなのか、そうは言っても本当にできるの？という疑問が出てきた方も多いのではないかと思います。かく言う私もその一人と言えるからです。小さいころから「三日坊主」ならぬ「一日坊主」という不名誉な言葉をいただくことが多かった私は、親からの不信も絶大なものでした。「〇〇を頑張るから□□を買って！」と頼んで、当時、十数万する英語教材を買ってもらったこともあり、8割が未開封のままだったこともあり、折にふれ、嫌味を言われたことを思い出します。

「継続は力なり」が難しいのは「赤ちゃんでも飽きる」のだから大人が飽きるのも脳科学的には当然ということなのです。

もちろん、習慣化に成功し、同じことを長期間続けることで、大きな夢をかなえた人もいます。でも、特定のことを毎日「続ける」ことは、決して楽なことではありません。人は何かを成し遂げたとき、困難を克服したとき、いわゆる「成功体験」をしたとき、ドーパミンという物質が出ることがわかっています。ドーパミンが出ると、心地よい状態になります。すると、脳は「またその状態になりたい」と思い、脳の中で、その行動にまつわる部位の働きを活性化させようとします。これがドーパミン・コントロールと言われるもので、具体的な



方法として、以下の3つのステップを繰り返せば習慣化させられるようになるのだそうです。

- ステップ① 自己暗示をかける
- ステップ② スモールステップに分ける
- ステップ③ ドーパミンを分泌させる

脳は、報酬がいつも同じだったり、枯渇したり、少しでも魅力を失うと、途端に興味を失ってしまいます。



効果的に脳に働きたいなら、報酬をアップデートし続ける必要があります。脳にとっては、刺激に素早く慣れることも仕事のうちです。「慣れる」ということは脳の機能を維持するために大切なことなのです。心理学の用語では、「慣れる」ことを「馴化（じゅんか）」というそうです。分かりやすく言うと「マンネリ化」です。一度馴化しても、異なる刺激を与えると、反応は回復するようで、これを「脱馴化」といいます。

脳に対して「興味の対象」を次々に提示していく。これが「続ける」ためのドーパミン・コントロールです。

「常に新しい刺激をほしがる」という脳の性質を把握して、赤ちゃんのご機嫌をとる感覚で楽しませていけばよいそうです。自分の意思で自分の脳をコントロールする感覚が不思議な感覚がしますが、自分の脳に向けて、ステップアップしていきたいものですね。

1月にスタートさせた「250万歩の旅」も折り返しを迎えました。当初の計画（一日7000歩換算）では、6月末には、岡山県倉敷市あたりを歩いている想定でしたが、ドーパミン・コントロールができたせいか、6月末には静岡市付近に近づく勢いです。ここで、目標の再設定し、北海道を目指してみたいとなりました。「脱馴化」です。どうなることか乞うご期待！



## 歯と口の健康週間

本校では、6月9日～14日を「歯と口の健康週間」と位置付け、児童が歯や口の健康の大切さを知り、自ら生活習慣を改め、予防や健康増進できることをねらいとして取り組みました。

6月10日(火)には、養護教諭の川元先生が、1年生を対象に「歯と口の健康教室」を行いました。また、12日(木)には、学校歯科医の安先生から、むし歯の原因や歯磨きの仕方について教わった後、カラーテスターを使用して実際に鏡を見ながら歯を1本1本丁寧に磨いていきました。自分では、きれいに磨いているつもりでも、磨き残しがありました。これから、むし歯ができないよう、習ったことを生かして歯磨きをしましょう。

## 心豊かに たくましく！！

6月11日(水)～13日(金)に行われたふるさと体験には、奄美小・名瀬小・伊津部小・朝日小の3～6年生7名の児童が来校しました。

6月11日(水)には、小湊漁港で奄美の伝統文化である舟こぎ体験を行いました。子どもたちは、舟こぎ体験を通して、櫂をこいで舟を操る活動を楽しむことができました。前日の舟こぎの準備、当日の指導、片付け等を栄嘉弘町内会長をはじめ、地域の青壮年部の皆様の御理解と御協力をいただきました。ありがとうございました。

今後も、小湊のよさを活かした体験活動を充実させ、心豊かな小湊の子を育てていきたいと思えます。御協力よろしくお願いいたします。



6月13日(金)は、奄美少年自然の家の先生を講師に招き、ジェルアート作りを行いました。

小瓶に色砂を重ねて敷き、その上に、集めた貝殻やサンゴを飾り、自分だけの小さな海の世界を表現しました。色砂の組み合わせ方や貝殻、サンゴの配置の仕方を工夫し、個性溢れる作品に仕上がりました。

## 日の出会・町内会との花づくり活動

6月14日(土)に、子供たちと日の出会や町内会の皆様との花づくり活動を行いました。今回は、天気にも恵まれ、11名の地域の方の皆様に参加していただきました。花苗を植えたり、花壇の雑草を抜いたり、充実した活動となりました。御協力ありがとうございました。



## 7月行事予定

- 1日(月) 安全点検 クラブ活動⑥  
スクールカウンセラー来校
- 2日(水) 八月踊り練習①(体育館)  
PTA登校指導(向島)
- 4日(金) 海岸清掃
- 8日(火) 特別校時  
水泳大会⑤ 家庭教育学級開級式  
学校保健委員会 学級PTA
- 10日(木) フィールドワーク②
- 11日(金) 島唄体験③
- 12日(土) **土曜授業**  
**日の出会との花づくり(8:30～)**  
**着衣水泳③**
- 13日(日) **清掃活動(予定)**
- 15日(火) 委員会活動⑤
- 18日(金) 終業式 大掃除
- 20日(日) **参議院選挙投票日、稲刈り(予定)**
- 21日(月) (祝) 海の日
- 22日(火) 学校評議員会 18:30～

- ※ 学力向上タイム 7日(月)⑤・12日(土)①
- ※ ALT来校日 2日・17日
- ※ 学期末B校時 9日～15日
- ※ 行事予定については、安心安全メールでも配信しておりますので、御活用ください。
- ※ 下校時間は下記のとおりです。

A校時	
5時間授業	14時35分
6時間授業	15時30分
B校時	
5時間授業	14時20分
6時間授業	15時05分

