



学校だより

氷丘の風

加古川市立氷丘中学校

第10号 R8.1.30



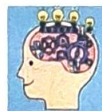
50年記念事業「マ」マーク
(生徒作品)

脳の取扱説明書 ～脳を「その気」にさせる4つのスイッチ～

突然ですが、生徒の皆さんに質問です。皆さんの身体の中で、もっとも言うことを聞いてくれない場所はどこでしょうか。……それは「脳」かもしれません。「集中しないと」と思ってもついスマホを触ってしまったり、「やる気を出そう」と思っても体が動かなかったり……。

しかし、最新の「脳科学」が明かしている事実は、その逆です。脳科学では、私たちの脳は自分が発する言葉や描くイメージ次第で、その能力を何倍にも引き出せることが証明されています。

そこで、今月は『脳を「その気」にさせる4つのスイッチ』についてお話しします。



1 「運がいい」と思い込むと運がよくなる

「自分は運がいい」と決めてみてください。脳には、自分が意識したものだけを拾い上げる脳科学ではRASといわれるフィルター機能があります。「運がいい」と思い込むことで、脳は日常に転がっている小さなチャンスや幸運を必死に見つけ出そうと始めます。運の良さは、偶然ではなく、あなたの脳が「見つけ出す力」なのです。

2 ポジティブ言葉を使うと本当にポジティブになる

「疲れた」「最悪だ」という言葉は、脳に「今は動かなくていい」という指令を出してしまいます。逆に、苦しい時にこそ「おもしろくなってきた」「よし、やろう」と口に出してみてください。脳はその言葉を聴き、本当にやる気を引き出すドーパミンを分泌します。あなたの発する言葉が、あなたの脳のコンディションを作っています。

3 「できる」と思うだけでパフォーマンスが上がる

人間の脳は、自分が「できない」と思った瞬間に、思考を停止させる性質があります。根拠なんてなくていいのです。まずは「自分ならできる」と信じてください。その確信が脳のブレーキを外し、皆さんが本来持っている100%のパフォーマンスを引き出します。

4 うまくいったイメージを繰り返すと成功率が上がる

「うまくいった自分」を鮮明に想像してみてください。試合で活躍する姿、テストでスラスラと解答する姿。脳にとって「鮮明なイメージ」と「現実の体験」の区別はあいまいです。頭の中で成功を繰り返すことは、脳にとっては「練習」と同じ効果があり、本番での成功率を格段に高めてくれます。

自分の明日(未来)は、自分の脳で創られる

「運がいい」「きっとできる」「おもしろくなってきた」。皆さんが口にする言葉、心に描くイメージが、そのまま皆さんの未来の設計図になります。自分自身の力で素晴らしい未来を切り拓いていくことを応援しています。特に、受験に立ち向っている3年生に響いてくれると嬉しく思います。



1月16日、今年は比較的暖かい中で、大地震発生を想定した避難訓練を実施しました。その後、生徒会役員による企画・運営で「1.17集会」を行いました。

避難訓練では、「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない」を再確認し、真剣に取り組めました。講評では、「自分の命は自分で守る」意識と、登下校中の危険箇所の確認をしておき、実際に大地震が起こったときにどう行動するかシミュレーションしておくことが大切だという話をしました。ぜひご家庭でも、どこへ避難し、どこで落ち合うかなど話し合っておいてください。



「1.17集会」

「1.17集会」は、生徒会役員が主催する最初の行事でした。「希望の灯り」分灯式、「氷丘中学校1.17宣言」など、厳粛な雰囲気の中、意義深い行事となりました。あれから31年、決して風化させることなく、繋いでいこうと気持ちを新たにしました。また、貴重な体験手記を提供してくださった保護者の皆様に心から感謝申し上げます。



入学説明会・フレンドシップ

1月23日、午前中は保護者対象の入学説明会、午後からは入学予定の6年生に來校してもらって、生徒会主催の「フレンドシップ」を行いました。

中学校に対する不安を減らし、希望をもって安心して入学してもらいたいという思いで、説明会だけでなく生徒会役員がスライドを作成して学校紹介を企画しました。その後、体験授業と部活動体験を行いました。きっと、4月から入学してくる後輩に思いが伝わったことと思います。



協同的探究学習

氷丘中では、「主体的・対話的で深い学び」を目指して、昨年度から東京大学大学院の藤村教授にご指導いただきながら『協同的探究学習』による授業づくりの研究を進めています。

これからの時代にますます必要となる「思考力・判断力・表現力」を育成するとともに、「自己肯定感」を高める取組です。下の写真は、藤村教授と市教委をお迎えし、1月26日に実施した研究授業の様子です。生徒もよくがんばりました。



2月の主な行事予定

2月	1年スキー実習事前指導 1年給食なし
3火	1年スキー実習～2/5
6金	1年振替休業日 3年私立高校入試事前指導
8日	高専学力入試
9月	水曜の時間割
10火	県内私立高校入試
16月	公立推薦・特色選抜・多部1期入試 3年給食なし 火曜の時間割
17火	月曜の時間割
18水	学年末テスト(給食なし) 修学旅行説明会 9:00
19木	学年末テスト 特別支援学校高等部学力検査
20金	学年末テスト(給食なし)
27金	3年献血セミナー

3月の主な行事予定

4日(水)	生徒会執行委員会
9日(月)	3年生を送る会
12日(木)	公立高校入試
17日(火)	卒業証書授与式
19日(木)	公立高校合格発表 給食終了
24日(火)	修了式
25日(水)	春季休業日～4/6