

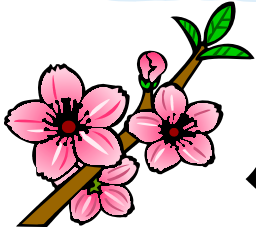
宇部市立万倉小学校

校訓「元気・本気・根気」

# 万倉小だより

平成21年3月号

万倉小ホームページ <http://www.ube-ygc.ed.jp/mge/index.html>



## 脳のお話

校長 杉形尚城

早いもので、本年度最後の月となりました。今回は、脳についての話題です。

一日のいろいろな刺激を受けて、脳は疲れます。疲れた脳は、寝ている間に回復します。ぐっすり寝て、すっきり目覚めることが、子どもたちがしっかり学習するために必要なことです。

「春眠暁を覚えず。」春先は眠いものです。脳が **OFF** の状態になっていることがしばしばあります。**OFF** になっている脳を **ON** にするのは、脳の中の脳幹網様体を刺激する必要があります。脳幹網様体が、脳のスイッチになっているからです。脳幹網様体を刺激するには、冷たい水で顔を洗うことや背伸びをして全身を緊張させることが有効です。カナダの脳外科医ペンフィールドの「大脳の小人」に描かれた部分を刺激することで、脳を眠っている状態から目覚めさせるのです。私たちに、朝起きて顔を洗うという習慣があるのは、脳細胞を早く働かせるために自然に身についた、人類の知恵でしょう。猫ならさしずめ、昼寝の後、背中を丸めてぐっと伸びる動作です。

人間の脳を大まかにいえば、中心の芯になる部分に脳幹があり、その上に帽子のようにかぶさった大脳辺縁系があります。さらにそれを大脳皮質というものが、包み込むようにしています。

人間は、この大脳皮質という部分が、他の動物と比べて大きく発達しています。大脳皮質は、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉に分かれます。この中でも前頭葉が、特に大きな割合を占めています。この前頭葉に前頭連合野があります。ちょうど額の内側あたりです。前頭連合野は、脳全体の司令室の役割があります。大脳皮質の内側にある大脳辺縁系が、本能的な命令を出すところですが、本能のままに行動しないのは、この前頭連合野が本能を抑え、時と場所と相手をわきまえた行動にさせているからです。日頃の生活の中で、人とのふれあいをおして、してよいことと駄目なこととの判断力が養われているのです。小児科医が、2歳までは、テレビを見せないようにと警告しているのは、テレビは赤ちゃんが示す様々な表情に反応しないからです。赤ちゃんは、相手が反応することで、自我というものに目覚め、それが次第にしてよいこと駄目なこととの判断力となってくるのです。唐突ですが、ゲームをしている時も、前頭連合野は働いていないので要注意です。

最初に「脳も疲れ、寝ることで回復する。」ということを書きました。もう一つ、寝ることには、重要な役割があります。日頃の生活の中で見聞きしたことは、2, 3日しか覚えられない記憶として蓄積されます。それを「寝ている間に、ほぼ一生忘れない記憶に書き換える作業をしている。」ということです。疲れた脳ともうまく付き合いたいものです。

