

## にしこ 西っ子のみなさんへ

ちょっと難しいお話です。字がいっぱい。がんばって読んでください。子どもの時期は、知性や感情や意志を育てる時期です。これは別の言い方をすると、脳の「ニューロン」の成長ということなんだそうです。脳の中のニューロンとニューロンを結びつけることによって脳が発達するそうです。その結びつきを育てるために今みなさんにがんばってもらいたいことがあります。そして、そのことはきみらがお父さんやお母さんや先生たちによく言われていることです。



### <「予習復習をしなさい。」「何度も練習しなさい。」と言われること>



脳の記憶には「短期記憶(しばらくすると忘れてしまう記憶)」と「長期記憶(ずっと覚えておける記憶)」という2種類の記憶があるそうです。人間の脳はぜんぶの記憶をいったん脳の奥の海馬という所に溜めるそうです。そのままではやがて記憶は消えてしまいますが、覚えていたいことを何度も紙に書き写したり、くり返し練習したりするとニューロンの結びつきが強くなって「長期記憶」になるそうです。くり返すことが大切なんですね。

### <「好き嫌いしないで食べなさい。」と言われること>

ニューロンの結びつきを上げる手助けをするものが脳の中でつくられているそうです。それは「脳内物質」といわれるもので、やる気、充実感、集中力、積極性、幸福感、リラックスなどの「感情」ともつながりがあるそうです。バランスのよくない食事をしていると、脳内物質がかたより、ニューロンの結びつきがうまくつくれなくなったり、またときには、それらのいい感情とは逆のよくない感情が生まれてきたりするそうです。食事って大事だね。



<「早寝早起きしなさい。」と言われること>



これらの脳内物質は寝ている間に作られるそうです。睡眠不足になると、大切な脳内物質が作られないので、脳が発達しないだけでなく、やる気がでない、不満、集中できない、消極的、暗い気持ち、イライラという感情が起こってくるそうです。さあみなさん、やることをやって早く寝ましょう。

<「自分の考えをしっかりと言いなさい。すすんで発表しなさい。」と言われること>

自分の考えを誰かに伝えるときも脳が働きます。自分の頭の中のイメージを、相手にわかってもらえる言葉にしていくことで、脳の働きがより活発になるそうです。物事を考えることを続け、くり返すことでニューロンの結びつきがつくられていきます。大正解やすごいことじゃなくても、自分の考えを自分の言葉で話すっていうことが、脳を発達させる大事なことなんだね。自分の考えを自分の言葉ですすんで言えたらいいですね。



<「ゲームは時間を決めてやりなさい。やりすぎないこと。」と言われること>

コンピューターゲームなどをいつもしていると、脳のある部分だけは発達しますが、慣れてくると、単調なこと、多くの情報が入ってこないこと、失敗しても再起動できること、会話がなれないことなどで、ニューロンの結びつきはできないそうです。また自分で自分にストップをかけるということをしないと、だんだん自分をコントロールできなくなります。そして、つかれるまでやらなければ気がすまない、注意されると「キれる」という脳が作られていきます。「ゲーム脳」っていうやつだね。やりすぎにご用心。時間がきたら、「やめなさい。」と言われる前に自分でやめましょう。

