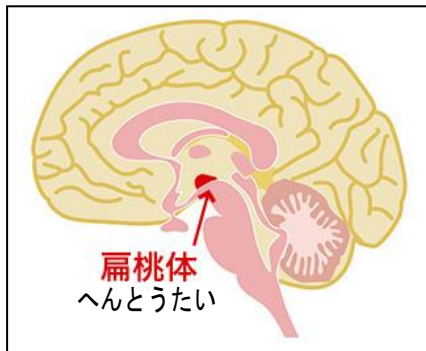


マインドコントロール（決めるのは自分）

子ども達はいろいろ思っていることを素直に聞かせてくれます。最近では、嫌いな教科があることや、運動が嫌いなことなど、いろいろな本音を聞かせてくれるので、とても嬉しく思っています。

先日、6年生の子どもたちに、脳にある「扁桃体」という部分の話をしました。「扁桃体」は脳の中の方に左右2つあり、好き嫌いを生み出す役目をしています。

例えば、子どもの時野菜嫌いになることが多いのは、この扁桃体が野菜の苦みを「毒」



だととらえて、危険から身を守ろうとする働きによると言われています。他にも、「ある食べ物で食あたりを起こした経験から、その食べ物が嫌いになった。」というのも、扁桃体が自分を守るために作用した結果なのです。例えば、原始の時代には、どれが「食べられるきのこ」で、どれが「毒きのこ」なのかを間違いなく見分けなければならなかったでしょうから、この扁桃体は大いに役立ったはずです。生きる上でとっても大切な役割をしているんですね。

ところで、この扁桃体。嫌いだと感じているものに対して、心の扉をパタンと閉めさせます。そして、嫌っているものに対する興味関心をすっかり奪ってしまいます。全く頭に入ってこなくなるのです。

しかし、逆に、好きだと感じたものには扉をパカッと開かせてくれます。そうすると、好きなものに関する情報は頭にどん

どん入ってきます。好きなアイドル、乗り物、音楽、アニメなどなど、興味があるものに関する情報は覚えようと思わなくてもどんどん頭に入ってくるのです。皆さんも、好きな歌の歌詞は、覚えようと思わなくてもスーッと頭に入ってきたという体験をしたことがあるのではないのでしょうか。

だから、何事も好きになると上達や呑み込みが早くなるという訳です。

「好き」とは少し違いますが、「よしやるぞ」と前向きになることも同じような効果があります。「これは自分にとって大切なことだ」とか、「必要だ」という思いがあれば、扁桃体が「好きな物に対する反応」をしてくれて、心の扉を開いてくれるからです。

ちなみに、今やるべきことが「辛いこと」だったとしても、それは「嫌なこと」と同じではありません。辛くたって、それが自分のためになることは山ほどあります。

辛いこと だから 嫌だ！面倒だ！やめよう！

どう考えるかは自分次第

辛いこと だけど 自分のためにがんばろう！

このことを知ると、何かに対して「嫌い」とか、「面倒」だとか思うことは、自分で自分の可能性をつぶしてしまう、実にもったいない行為だと思えますよね。

心のもち方を決めるのは自分次第です。少し心のもち方を変えるだけで、自分の可能性が広がるなら、変えない手はありませんね！ 自分の心を上手くコントロール（マインドコントロール）して、何事にも前向きになり、いろいろなことを吸収して、毎日を充実させていきたいものです。

みんなで取り組んだ田植え

5月29日（木）に長田慎司さんの田んぼをお借りして、田植えを行いました。

雨が降りそうだったので、まずは6年生が機械を使って3分の1を植えました。

その後、全校のみんなで一斉に手植えを行いました。

キャアキャアと、あちらこちらから楽しそうな歓声が起きます。みんな、泥の感触を楽しみながら、笑顔で田植えを行っていました。特に1年生は初めての田植えでしたが、とっても上手にできました。これから秋の稲刈りまで、観察をしながら見守っていききたいと思います。



バードウォッチング

前回に引き続きホトトギスが登場します。最近、ようやく何人かの子どもや職員もホトトギスの鳴き声を認識できるようになりました。

今回は、ホトトギスの驚きの習性を紹介します。ホトトギス科の鳥（ホトトギス、カッコウ、ツツドリ他）は、託卵（たくらん）という習性をもっています。託卵とは読んで字のごとく、卵を託す（たくす）のです。誰に託すのか？同じ仲間ならよいのですが、まったく違う鳥に託すのです。ホトトギス科の鳥は、自分では巣を作りません。他の鳥の巣に卵を産みつけて、その鳥に育ててもらいます。お分かりですか？

例えば、ウグイスの巣にホトトギスが卵を産みつけたとします。ウグイスは、ホト



絵1

トギスの卵と自分が産んだ卵を大切に抱卵します。やがて、ホトトギスの卵は、ウグイスの本当の卵より早く孵化します。ここが味噌です。そして、さらに

何と、まだ羽根も生えない裸ん坊の状態のホトトギスのひなは、ウグイスの卵を背中で押しやり、巣の外に落としてしまいます。

（絵1）巣の中に一羽だけになったホトトギスのひなは、ウグイスという仮の親からえさを食べさせてもらい、どんどん成長し、やがてウグイスよりも大きく育ち、巣立っていきます。（絵2）

「何て卑怯なやつらだ」とお思いでしょうか？なぜ、よその巣に卵を産むか？ウグイスは、なぜ、自分よりも大きなひなにえさを与え続けるか？なぜ、生まれたばかりのひながウグイスの卵を巣の外に落とすのか？これは、すべて本能です。自分の意志に関わりなく、そうしてしまうのです。

まさに、野生の神秘ですね。



絵2

おまけ 頭の体操

問題 （地方上級公務員試験問題）

図のすべての空欄に縦・横どちらの方向の列にも同じ数字が並ばないように1～5の数字を当てはめて完成させ

1			A	3
	2		3	
	B	3		
	3		4	
3				5

たとき、AとBに入る数字の和としてあり得るのは次のうちどれか？

- ①6 ②7 ③8 ④9 ⑤10

答え

※ 少し難問です。答えがお分かりになったら、学校まで連絡ください。

ちょっとだけヒントです。Aには、2か5しか入れませんね。

坂本小学校の合言葉

あ あかるく
し しんげんに
た たくましく

