# 学びの庭

文責　瀬古口

平成二十五年六月号

## 「感動する」ことで脳の働きが変わる！

～変わるための最高の方法は「感動」～

自分の脳の働きを変える一番いい方法は、「感動する」ということです。感動することほど、人を変えることはありません。逆に言うと感動は、人間を変えてしまう「劇薬」です。

感動できるという能力、つまり自分が楽器だとすると、その楽器をどれくらい大きく鳴らせるか｜人と会って大切な話をしているとき、あるいは、何か心動かされる物事と向き合っているとき、人生の大事な局面に佇んでいるとき、自分という楽器をどのくらい大きな音で鳴らせるか｜、そのことで、人間の大きさは決まるのです。

小さくしか鳴らせない人は、小さな人になってしまうのです。大きく共鳴できる人は、大きな人になるのです。

～心が揺れ動くときは、アクセルを踏もう～

脳の中には、百種類の神経伝達物質があります。ドーパミン、グルタミン酸、ギャバ、ベータエンドルフン、セロトニン、いろいろな神経伝達物質があって、われわれの脳の中で、その化学物質が、いわばシンフォニーを奏でています。「感動する」、大きく楽器を鳴らすということは、その化学物質がザワザワッと脳の中の一千億の神経細胞の間を、走り回っているような状態です。

そのとき、われわれの脳は変化します。その神経伝達物質は、脳が自分で分泌する化学物質であり、外から入ってくるものではありません。

したがって、どういう化学物質が、どういうタイミングで分泌されるかは、体験している現象に対して、われわれがどれくらい脳を共鳴させているかによって、変わってきます。

「感動する」ということは、自分がよろめいて、揺るがされているということ。「涙が出る」ということは、処理できないくらい多量の情報を、脳が受け取って、オーバーフローすること。どうしようもないことを、なんとか処理しようとしている結果です。涙は産出物ですから、脳が、何かを外に出している。感情が、あまりにも巨大なものを受け取ってしまったがために、どうすることもできなくて、涙が出る。そのことで、なんとか恒常性が維持されています。

揺れ動くときには、思いっ切り揺れ動かないとだめなのです。アクセルを踏みつ放しにしないと、脳が本当には変化できないのです。

大きな感動をしたとき、心の底で、何かが動く気がします。そういうときに冷めた反応をする人はだめです。そういう人は、自分の中に何かとても弱いものがあったり、あるいは、何か自分を守ろうとしている人が多いように思います。

強い人ほど表面は柔らかく、揺れ動くことができます。そして、そういう人のほうが得をしかけがあるからです。なぜなら、それだけ、自分を変えるきっかけチガチに固めて、それを守ろうとしてしまいます。芯が弱い人は、表面をガチガチに固めて、せっかく変わることができるチャンスがあるのに、それを逃してしまうのですから、実にもったいないことだと思います。

変わるためにどうしても必要なことは、自分の心を開くこと、そしてなるべく恐れをなくして、その状況の中に飛び込むことです。

茂木健一郎『脳が変わる生き方』より

私は、教職生活最後の年を迎えましたが、振り返ってみるといつも生徒から大きな感動をもらっていました。部活動で、学級で、授業で子ども達の発した一言、思いがけない行動、新鮮な驚きがあったとき、その感動が教師としての糧になり、がんばりにつながってきました。考えてみると、それが生き甲斐であったと思います。

あなた達は、私よりも　もっともっと感性が豊かな時期。毎日毎日感動的なことがあると思います。思いっきり笑い、泣き、心を揺さぶってください。そのことが、相手の気持ちを感じる力を強めることにつながります。

この一ヶ月、私はうれしくて感動したことがいっぱいありました。

修学旅行で「修学旅行の集合時間五時十五分全員集合できた」「長崎での班活動で会った笑顔笑顔」「民泊の方から　よか子ども達じゃった。」とほめてもらった。」「新幹線で一緒になった一般の方から、素晴らしい生徒達ですね。中学生のイメージが変わった。」とほめてもらった。」

そして何よりも、奈良市総合体育大会でのあなた達の姿、一場面一場面に感動していました。「ひたむきに戦って優勝できたとき、抱き合って涙を流していた姿。」私も目が真っ赤でした。

感動は、一人だけで味わうことは滅多にありません。仲間と一緒に味わったとき、大きくなります。明日の自分をより素晴らしいものにするため、これからも感動し続けてください。

Topics

## 栄光（感動）の記録・市民体育大会／市総合体育大会

○奈良市総合体育大会（6 月 2 日～ 16 日）
- 剣道部　女子団体　優勝　男子団体　三位
- ソフトボール部　優勝
- 水泳　男女総合　優勝　男子総合　二位　女子総合　二位
- バスケットボール部　女子　二位　男子　三位
- サッカー部　二位
- ソフトテニス　三位
- バレーボール部　男子　三位　女子　三位
- 硬式テニス　シングルス（大林）三位

○奈良市民体育大会（5 月 11 日～ 12 日）
- ソフトボール部　優勝
- 卓球部　女子団体　二位
- 剣道部　女子団体　二位　男子団体　三位
- バスケットボール部　男子　三位　女子　三位
- ソフトテニス部　Ａトーナメント　三位
  Ｂトーナメント　三位
  Ｃトーナメント　二位
- 硬式テニス　ダブルス（宮下・富永）　三位