



# 学校だより

2月号  
第11号

○心も体もたくましい子  
◎進んで考えくふうする子  
○いつも仲よく助け合う子

令和4年2月1日  
小金井市立小金井第一小学校

## 脳とやる気

副校長 朝井 貴世

3学期もまもなく半ばにさしかかります。これからは結実の時となります。1年かけて積み重ねてきたことを振り返り、児童自身が、自分の成長を実感することも多いのではないかと、思います。学年のまとめ、新年度への心構えなど、気の引き締まることが多い中、子供たちが、身も心も一回り大きく、たくましくなった姿を見ることができるのは、やはり嬉しいことです。

さて、2月如月。如月（きさらぎ）とは、寒さで着物を更に重ねて着ることから、「着更着」という説があります。ところで、みなさんは寒い朝、なかなか布団から出られなかったり、こたつに入ったら入ったで、なかなか立ち上がって活動できなかったりする、ということはないでしょうか。やらなければならないことはわかっているのに、なかなか取り掛かれない、知らないうちに貴重な時間を無駄にする、といったことがあると、後悔しても過ぎた時間は戻ってきません。えい！と思いついて行動する、やる気スイッチはどこにあるのでしょうか。

### ★とりあえず行動する

ドイツの精神医学者、エミール・クレペリンは、日本の内田勇三郎と共に、作業曲線に関する研究を行っていますが、その中で「作業興奮」というメカニズムを発見しています。実は、脳の性質を利用してやる気にさせてしまう方法があるのです。何でもよいから、とりあえず何かやって（作業して）みると、脳が興奮してやる気が出るというのです。

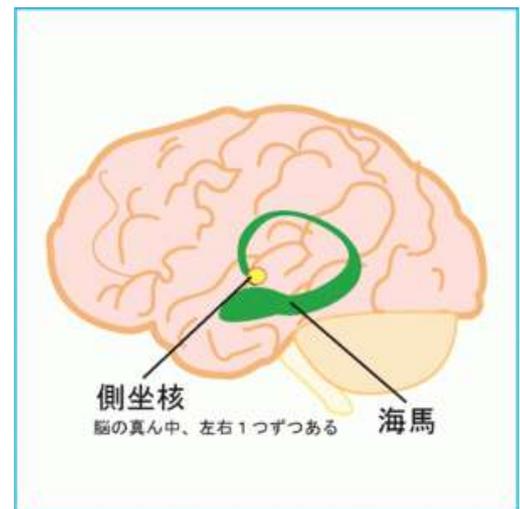
### ★やる気のスイッチ

「やる気」に関係している脳の部位は、側坐核というところです。脳の真ん中に左右一つずつある、たった2mmの小さな場所です。脳科学的に「やる気」とは、側坐核にドーパミンというホルモンが出ている状態を言います。どうしたら、ドーパミンが出るかと言えば、それは側坐核に刺激を与えることです。しかし、側坐核は、心でいくら強く念じても動き出してはくれません。怒られても褒められても、気持ちの動きではやる気は生まれません。刺激を与えるには、とにかく「動く！」ことだそうです。関係の無いことでも何でもよくて、やる気のポーズでもよいそうです。すると、わずか4～5分でドーパミンが放出され、「やる気」スイッチが入る、それを弾みに今度は、本来自分がやろうとしていた行動に集中することができる、ということだそうです。四の五の言わずに、「やる！」ことです。

### ★もうすぐ、春…

掃除は嫌だなあ…と思っても、いざはじめて見るとノッてきて、いつの間にか集中している、という経験はないでしょうか。やる気が出たら動くのではなく、とりあえず動く、動くとやる気が出る、鶏が先か卵が先か分かりませんが、辛いのは最初だけです。

えい！と、始めてみましょう。暖かい春は、もう、すぐそこに来ていますよ。



※学校だより1月号の【令和4年度に向けた特別教室及び西倉庫等校舎の修繕・改修について】の中で、「○西校舎を、新たに資料室として活用するための改修を行う。」とありましたが、正しくは「○西倉庫を、新たに資料室として～。」です。訂正して、お詫び申し上げます。

## 《学校公開日中止のお知らせ》

2月15日(火)に予定していました学校公開ですが、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、**中止いたします。**今年度、授業公開の機会を設定できないことは、非常に残念なことですが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

### 《新型コロナウイルス感染拡大における給食調理について》

市内でも、感染の拡大が確認されています。今後、給食調理員の間で感染が拡大し、給食調理に支障をきたした場合の対応が決まりましたので、お知らせします。

- ・調理が困難になった場合、当日の給食に関しては、提供します。また、その日のうちに、翌日以降の対応についてスクールメールを配信します。
- ・翌日からの給食の提供を中止し、児童は弁当を持参しての登校となります。

厳しい状況が続いていますが、お互いに協力し、乗り越えていけますように、ご理解のほど、よろしくお願いします。

### 《オリンピック・パラリンピック教育体験教室》

昨日1月31日(月)は5年生を対象に、本日1日(火)は、6年生を対象に、オリンピック・パラリンピック教育体験教室が催されました。

今年度は、日本ブラインドサッカー協会より、2名の選手にお越しいただき、ブラインドサッカーを体験しました。アイマスクを着け、目が見えない状態で、歩いたり、ボールを蹴ったりしました。視界が遮られた状態に、怖さを感じている様子も見られましたが、実際に体験することで、ブラインドサッカーの楽しさや仲間と協力することの大切さを知り、パラリンピックへの興味を高めていました。

### 1年生の窓

1年生は、3学期の生活科の学習「ふゆをたのしもう」で凧あげをしました。自分たちで凧に絵や模様を描き、校庭を元気よく走り、空いっぱい凧を揚げました。小学生になって1年が経ちますが、自分たちで協力して活動に取り組むことができるようになりました。

今回の凧あげでも、凧の作り方や上手な揚げ方など、自分たちで話し合っている姿が見られ、成長を感じました。



### 転居・転出を予定されている方へ

転居・転出等を予定されている方は、決まり次第、早めに担任までお知らせください。来年度の学級編成にかかわるため、ご協力を、よろしくお願いいたします。

## 2月 学校行事予定表

日	曜	学校行事・児童活動等
1	火	MJ(モジュール) 安全指導 6年オリパラ体験教室
2	水	B 時程 MJ 全学年4時間授業
3	木	MJ 全学年4時間授業 研究授業(4年3組)
4	金	MJ 6年小中交流会(動画配信)
5	土	
6	日	
7	月	5年社会科見学
8	火	MJ
9	水	B 時程 MJ 全学年4時間授業
10	木	MJ 梅の実校外学習
11	金	建国記念の日
12	土	
13	日	
14	月	いきいきキッズチャレンジ週間始
15	火	MJ 学校公開中止 6年薬物乱用防止教室
16	水	B 時程 MJ
17	木	なかよし班活動
18	金	B 時程 MJ クラブ活動(3年クラブ見学) いきいきキッズチャレンジ週間終
19	土	
20	日	
21	月	B 時程 アフタースクール
22	火	MJ
23	水	天皇誕生日
24	木	B 時程
25	金	B 時程 MJ 委員会活動⑩(最終)
26	土	
27	日	
28	月	3・4年保護者会

福は内!

※予告なしの避難訓練があります。

ユニセフ募金にご協力いただき  
ありがとうございました



1月13日(木)~15日(土)は、3日間に渡るユニセフ週間でした。世界の子供たちの力になりたいという温かい思いが、募金という形で大変多く集まりました。世界の子供たちが健康で安全な生活を送り、たくさん学ぶことができるように願い、ユニセフ協会へ募金を届けたいと思います。