

皆さん、おはようございます。大雪で遅れてしまいましたが、今日から3学期のスタートです。昨年に引き続き、コロナ禍でいつも通りのことができない中でも、藤島の生徒ならば、その代わりにどうするか、何ならできるか、この危機をどう生かそうか、とすでに具体的にイメージしていることと思います。

そこで、前向きに、臨機応変に対処しようとしている皆さんに、東京大学薬学部教授の池谷裕二先生の、「脳と身体」の関係についての話をしたいと思います。例えば「楽しいから笑う」のか、それとも「笑うから楽しい」のか、「達成感を得たからガッツポーズをする」のか、それとも「ガッツポーズをするから達成感を得られる」のか、「眠くなったから横になる」のか、それとも「横になるから眠くなる」のか。皆さんはどう思いますか。

最初の笑いについては、割り箸を横にして口に挟み、口角を上げて笑顔に似た表情を作って漫画を読むと、口角を下げて漫画を読む時よりも面白さが30%アップするという実験結果があり、笑顔になるから楽しい気持ちになるということになります。つまり、われわれの感情や気分の起点になるのは、脳ではなく身体ということになります。脳にスイッチを入れるのは身体。まずは身体を動かさない限りスイッチは入らないわけです。

これを学習にあてはめると、「やる気」がないことを責めることはパワハラということになります。なぜなら、外的な刺激を与えず脳に「やる気」を起こさせようとしてもそれは不可能だからです。では、皆さんがなすべきこと何か。それは、「やる気」が起こらなくてもまず動き始めてみることに、机に向かって読み始めたり書き始めたりすること、机の上を整理するなど勉強する環境を整えることからスタートしてもいいそうです。そうすれば、脳が次第に活性化し、「やる気」が出て、集中した学習ができることになるのです。「やる気」は走った後にやってくるということです。

ドイツの心理学者・クレベリンは、この状態を「作業興奮」と名づけました。そして、作業興奮が発生するのは、動き始めてから5分～10分程度と言われており、脳の神経細胞は短時間で活性化するのです。

さて、今年は丑年です。「牛」は古くから人々を助けてくれる大切な生き物で、大変な作業を最後までこなす働きぶりから、丑年は「我慢」を表す年とも言われているようで、このことから、丑年には先を急がず目の前のことを着実に進めることが、将来の成功につながっていくとされているのだそうです。1・2年生の皆さんは1年を締めくくるとともに新たな学年への準備へ、3年生の皆さんは、いよいよ大学入学共通テスト、そして前期試験へと挑戦が続いていきます。コロナへの不安と緊張で表情は暗くなりがちに、思考や活動は消極的になりがちですが、今こそ、表情を意識的に笑顔にして、これからやらなければならないことを具体的にイメージして、あわてることなく、とりあえず着実に動いていきましょう。

皆さんにとって、この令和3年が素晴らしい年になるように祈って私の話を終わります。