



輝け 未来へ 中番校

No one will be left behind



2月がスタート！夢の実現の為、「話す」「書く」言語化を!!
 - Change (変革), Challenge (挑戦), Continue (継続) -

今日、寒さは少し緩むという報道がされていますが、朝の気温はマイナスとなっており、寒さはまだまだ厳しい状況です。早いものです。新年を迎えたばかりと思いきや1月が過ぎ、**今日からいよいよ2月に入りました。**明後日は節分、明々後日は立春を迎えます。春は、確実に、足早に、近づいてきています。

昨日の朝会で夢を実現するための方法について話をしました。夢。保護者の皆様も色々な夢お持ちではないでしょうか。ご自身の夢、ご家族の夢、こうあって欲しいという願いも一つの夢かもしれません。自分の夢が叶う、叶えられる、これは大変素晴らしく、大変嬉しいものです。そんな夢ですが、夢を実現する為にするべきことがあります。それは何だと思われますか。それは「**言語化すること**」です。では、「言語化」とはどのようなことでしょうか。「**言語化**」とは「**話す**」「**書く**」ということです。「話す」ということは、自分の夢を声に出すということです。誰かに伝えるということです。「書く」ということは、紙に書くということです。目に見える形にするということです。自分の夢を言語化するとその夢の実現にワクワクします。人間の脳は、ワクワクした時にドーパミンという物質を出します。このドーパミンには、**集中力、やる気、モチベーション、記憶力を高める効果がある**ことが分かっています。ドーパミンが出ることにより、人間の能力は2割から3割アップするそうです。夢を周囲の人に話したり、書いたりすることにより、自分のモチベーションが高まっていきます。「**ワクワクすること**」は**ものすごいパワーを持っている、秘めている**ということです。そして、もう一つ重要なことは、夢をできるだけ具体化することです。例

えば「マラソン大会を頑張る」というよりも「マラソン大会で〇位内に入る」「タイムを〇秒縮める」、「テストでいい点をとる」というよりも「テストで〇点を取る」というように、夢をより具体的にイメージできるようにすることがポイントとなります。具体的なイメージをもつことでより自分にとってよりリアルに感じられるのです。夢が具体的であれば、その夢が実現したときを想像すれば、その嬉しさ、高揚感を感じることができるでしょう。ワクワク感は計り知れないパワーを持っています。未来の自分になる為に、今、自分が何をすべきか、何をしなければならないかもより見えやすく意識しやすくなります。つまり行動しやすくなる訳です。どのような夢でも、その実現に向け、努力している姿は美しいものです。子供達には、是非、夢を追い求め、その実現することの嬉しさ、楽しさ、達成感、満足感を味わって欲しいと願っています。

今月の27日(月)には3学期の「おの検定」があります。先程の話に合わせるなら「おの検定を合格する」というよりも「**計算は〇〇点以上で合格する**」「**一回で合格する**」といったより具体的なイメージを持ち、そのことを目標に据える。そして、学級のみならず、全校生が、見事に一回で、一発合格できれば・・・、何かとてつもないパワーをこの仲間を感じませんか。みんなで、チームで、一つの目標に向かい精一杯努力する、そして、一発合格にみんなで挑戦しよう、達成しよう、達成したら・・・、**そう思うと、何となくワクワクしてきませんか。**このとき、脳内ではドーパミンが大量に放出されているのです。一人一人の集中力、やる気、モチベーション、記憶力がより高まっているのです。そんな子供達の姿に期待を寄せています。

新型コロナとインフルエンザの同時流行については、日々の感染症対策を徹底し、「**恐れず、正しく、適切に。**」対応していきます。保護者の皆様の深いご理解とあたたかいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。**3学期、元気で逞しい子供達の姿を期待しております。**中番小学校は、子供達、保護者の皆様、地域の皆様と共に歩んでいきます。