

あなたの笑顔に人が集まる あなたの笑顔で傷ついた心がいやされる あなたの笑顔にまた逢いたくなる

【来週の予定】 皐月 登校 7:50～

日	授業等	備考	完全下校
10月	月①～④	【三者面談①】	14:00
11火	火①②⑤⑥	【三者面談②】	16:00
12水	水①②⑤⑥ ※チャレンジ50開始	【三者面談③】 ※制服登校	
13木	木①～④	【三者面談④】 ※尿検査	
14金	金①～④	【三者面談⑤】	

【1学期の今後のテスト】 計画的に準備を

- 5 / 26 (水) 中間テスト
 27 (木) 全国学力テスト (国・数)
 6 / 9 (木) 第2回復習テスト
 23・24 (水・木) 期末テスト
 7 / 5 (月) 第3回復習テスト



— 笑 顔 —

- ある救急医療センターで部長を務めている林成之さんという医師がいます。林さんは、ここで働く医師や看護師たちに、二つの約束をしました。何だと思いませんか。
- 一つ目は「マイナスの言葉を使わないこと」、二つ目は「鏡の前で一番よい笑顔をつくってから病院に来ること」です。約束した後も、医者や看護師たちがマイナスの言葉を言うことはありましたが、「今、無理だって言ったよ」などお互いに注意し合いました。
- マイナスの言葉を脳が聞くと「これはよくないことだ」と判断し、「それならあまり働かなくてもよいか」となるのです。そのため、考える力、記憶する力、物事を決める力など、脳の全ての働きが悪くなります。林さんは脳医学を研究しているので、こうしたことを知っていたのです。
- 「一番の笑顔をつくって病院に来る」こともまた脳の働きを良くします。笑顔など表情をつくる筋肉は、脳のはたらきと深く関係しています。笑うことで脳の働きがよくなることも研究でわかっているのです。皆さんも、鉛筆を口でくわえるつもりで、にっと口元をあげてみましょう。笑顔がつかれるでしょう。こうして笑顔をつくった時に、悲しい気持ちや暗い気持ちになりませんよね。
- この二つを行いつづけている林さんの救急救命センターのチームに成果が表れてきました。普通は助かることがない、瞳孔が開いたままで運ばれてきた患者が、元気に仕事ができるまで回復する件数が増えていったのです。普通は一割程度の方が仕事に戻ればよいのですが、林さんの救急救命センターでは、約四割の人たちが仕事に戻れるようになったのです。
- 林さんはこうした脳のはたらきについて、北京オリンピックの競泳日本代表チームのメンバーにも教えました。北島康介選手にも、脳のを高める方法を教えていたのです。結果、日本競泳チームは北京オリンピックで51, 8%が自己新記録を達成し、北島康介選手の金メダルをはじめ、五個のメダルを獲得するという快挙を成し遂げました。
- 「疲れた」「無理だ」というマイナスの言葉を使わず、プラスの言葉を使うことが、考える力、記憶する力、物事を決める力を高めます。
- 私たちも、笑顔で、プラスの言葉を使い、脳のを高めていきましょう。
- 参考文献「脳に悪い7つの習慣」林成之 (幻冬舎新書)