

愛の便り

校訓: 志が人生を創る

雲仙市立愛野中学校 学校便り

令和7年 1月24日

第112号 (通巻)

文責 (校長; 末永栄喜)



校長室の窓から

冒頭から失礼します

「ゲームのし過ぎ・スマホの使い過ぎはダメだよ」と指摘されて我慢する力は「**前頭葉の力**」。子どもの頃はまだまだ未熟で、5歳頃から25歳くらい



まで成熟・発達が続きます。中学生の今はその真ただ中ですね。**集中・判断・我慢・学習の機能を掌っているのがこの前頭葉**です。この機能のおかげで、時間をかけた勉強や練習ができるのです。その成果として、学力や技術が向上したり他人に褒められたりすると、脳内では**快楽物質であるドーパミンが放出されて幸せを感じる**のです。

では、ゲームやネットに興じている時はどうでしょうか。この時はドーパミンの分泌が頻繁に認められます。時間をかけずに、そして我慢や学習もせずとも、すぐにドーパミンが大量に分泌されれば、**前頭葉がすべき本来の仕事がなくなります**。当然、**機能は落ちて前頭葉は発達せず、あるいは委縮してしまいます**。



その結果、**衝動や欲望のコントロールができなくなり、ネット・ゲーム依存へと進行していきま**す。ドーパミンにさらされた前頭葉は、ドーパミンが分泌されても**幸せを感じなくなり、逆に分泌されなくなると、不安や怒りを感じる**ようになります。つまり、ゲームをしていないといられない(スマホを手放せなくなる)状態になってしまうわけです。ドーパミンが枯渇してしまえば、ゲームをしても**幸せを感じなくなる**場合もあるのです。

ネットは便利だ(ゲームは楽しい)けれど、危険性があるということはこれまでも再三伝えてきました。単に、「楽しい」「**疲れない**」「**飽きない**」を満す**依存物である**ということだけではなく、**過剰使用は脳にダメージを与えてしまうもの**だということを、私たち大人がしっかりと伝える必要があります。



何回も何万回も。諦めずに粘り強く。

わかるまで必死に。

「雨か降れば傘をさす」

極当たり前のことです。実は、108号でも登場した松下幸之助氏の有名な言葉です。この場合は、**会社経営の秘訣を表現した**ものです。つまり、**当たり前のことを着実に実践していくところに会社発展の秘訣がある**という氏なりの理論なのです。

今回私が伝えたかったことは、こんなハイレベルなことではありません。登下校中の様子からです。暑さ、寒さ(積雪)、雨(暴風雨)などの気象条件は様々ですが、「**歩いて登校するのが基本**」ではないかと思うのです。それは「**自立の第一歩**」だと。朝は自分で起きる、食事後自分の血は流し台に、持ち物は大切に、自分の部屋は自分で掃除する等々、それと同じレベルだと思うのですが、...もちろん、体調不良や病気・けがの場合は別です。学校周辺の地理的な条件や道路状況で、事故の危険性もあります。せいぜい、途中で降ろしてください。

生徒諸君へ 「歩きましょう」

保護者の皆さまへ 「歩かせましょう」



含蓄のある言葉 ~殿堂入りのインタビューから学ぶ~



イチロー(本名:鈴木一朗)選手が日本野球殿堂入り(プレーヤー表彰)に続き、22日にはアメリカの殿堂入りを果たしました。アジア人では初めての選出でその得票率は99.7%、史上2人目の満票に**わずか1票足りませんでした**。とはいえ、メジャーリーグでプレーした全選手の1%強しか選ばれない**荣誉ある表彰**です。

高校卒業後、日本プロ野球で9年、アメリカメジャーリーグで19年プレーした中で残した記録(数字)は、選出の定義や選考の要件に合致したものとして高く評価された証です。

インタビューの様子をテレビでご覧になった方もいらっしゃると思いますが、個人的に印象に残った場面がありました。それは、「**満票に1票足りなかったことに対する感想**」を聞かれた時の彼の返答でした。

イチロー:「1票足りないというのはすごくよかったと思います。(中略)いろいろなことが足りない、人って。それを**自分なりに自分なりの完璧を追い求めて進んでいくのが人生**だと思っ



たばかりの選手に**アドバイスをするとしたら?**の質問に対する応答です。

イチロー:「才能ある人たちもたくさんいます。僕なんかもうとても比較にならないぐらい、**才能にあふれた人がいっぱい**います。でも、**それを生かすも殺すも自分自身**だということです。**自分の能力を生かす能力はまた別にある**ということは知っておいてほしい。才能があるのに、なかなかそれを生かせない人はいっぱいいます。けがに苦しむ人もいます。**自分をどれだけ知っているか**ということが、**結果に大きく影響している**ことを知っておいて**マイナスはない**と思います。」

この時、着ていたTシャツのデザインにも注目が集まり記者の質問を受けていました。どんな意味があったのか興味がある人は調べてみてください。きっと、勇気をもらえるはずですよ。



凡事徹底を貫いたプロ選手だからこそその荣誉で、現役中に数々の記録を打ち立てたときより言葉に重みがありました。イチローさんが今後、野球界にどんな貢献をされるか素人ながら楽しみです。音声言語(動画ニュース)は消えてなくなるので、個人的に文字として残しておきたいと思って「校長室の窓」のネタにさせていただきました。



現役中の活躍を知らない人や野球に興味がない人でも、イチローさんの言葉は心に残しておきたいですね。

あなたにとっての「凡事」は何ですか。