

12月号

第401号

創刊 昭和29年7月
題字 鶴木大寿先生

会 報

富山県小学校教育研究会

発行日 令和元年12月

発行所
富山市千歳町1-5-1
(富山県教育記念館)

富山県小学校教育研究会

印刷所 中央印刷株式会社

気持ちの力である集中力で 日本一の学力を育てよう

医学博士 日本大学名誉教授 林 成之



最近の子供たちに、何が困っているかを直接聞いてみると「集中力」がうまく発揮できないという返事が返ってきます。集中力は気持ちの力を意味しますが、この気持ちの力を学校教育に組み込んでいないことが原因であることは明らかです。

その結果、何が起きているかをまとめてみると、そこには驚きの内容が浮かび上がってきます。

1. 気持ちの力を鍛えないと頭がよくなる

脳の各部位では、大きさや密度の異なる脳細胞が興奮／抑制という自動電気活動を繰り返しています。実は、これが脳機能を生み出す本能の正体なのです。ここに、目や耳を介して、外からの情報が到達すると本能の周りにある脳細胞も興奮します。この周りの細胞の活動が気持ちを生み出す正体です。気持ちと本能が同期発火(同時に活動する)すると脳機能が生まれます。

したがって、気持ちのこもった会話をしない人は、脳の機能の動きが弱く、頑張っていても、頭がそれほどよくなりません。

2. 気持ちの力をレベルアップする方法

脳の細胞は、「知りたい」「仲間になりたい」「伝えたい」「生きたい」という四つの機能で生きています。この四つの機能を高めると、集中力は自然にレベルアップするのです。

一番目は、先生を好きになり、何事も自分で知りたいという気持ちを育み、嫌いなモノでも好きになる力を磨くことです。

二番目は、先生やチームメートを尊敬し、どんな人でも、自分の才能を高めてくれる人と考え、人を尊敬する気持ちを

高めることです。

三番目の「伝えたい」気持ちは、最高の笑顔で気持ちを伝える力を磨くと効果的です。

四番目の「生きたい」気持ちは、自他共存の気持ちを磨くことです。たとえ、意見が違って、その理由を繰り返し吟味し、新しい発想を生み出す思考能力を高めることです。

現代社会において、これらの頭がよくなる気持ちの教育を受けていないため、人を尊敬する力が弱く、「いじめ」や「引きこもり」の課題を解決できないでいます。

3. 無意識に集中力が発揮できなくなる原因

実力があっても集中力が発揮できない!よくある話です。原因は、自分を守るために、否定語を使うことです。「無理」「疲れた」「つまらない」と思った瞬間に、脳内で情報が止まるため、脳機能はレベルダウンを起こします。したがって、頭のよい人は否定語を使いません。また、「時間を決めて勉強する習慣がない」「自分の損得を考える」「無理をせず安全策をとる」といったことも、無意識に気持ちが緩むので、実力があっても、自分の力を発揮できなくなる原因となります。

4. 気持ちの力は教育ではなく共育によって育まれる

最後に、先生方にとって大切なことは、この子がいるから自分も立派な先生になれる「共育」の概念が気持ちを育むことを理解することです。

今年は、富山県小学生の学力は日本一になるぞ!脳は目標を明確にすることによって機能するので、子供と先生が一体になって、目標に向けて楽しく学ぶことです。小さな目標を達成することに子供と一緒に喜び共育が大切