

# 山田小学校だより ( (Metamorphose) )



文責 校長 谷川晴峰

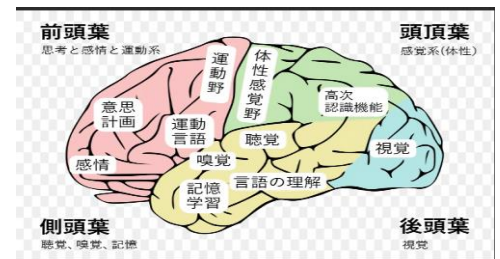
## 元気で賢い「脳」の育て方！

「三つ子の魂百まで」という言葉の意味は、一般的に「幼い頃の性格は、年をとっても変わらないということ」という意味です。三つ子とは三才の子を指し、いわゆる物心が付き始める幼子のことです。幼い時に体得した考えや性格は、一生変わることがないということです。しかし、間違った解釈で、「幼い頃に習ったり覚えてきたことは生涯忘れない」という教育的な見方はしません。本当にそうでしょうか？

昨日、新聞に目を通していると面白い記事に出会いました。これまでに1万人以上の「脳の画像」を診断した「脳の学校」代表で医学博士でもある【加藤 俊徳】氏が書いた文章です。御紹介します！

かつて「脳の力は3歳までに決まる」といわれた時代があり、今でもそう信じている人が少なくありません。しかし、私が高齢者の脳をMRIで撮影し気付いたのは、「人の脳は、いくつになっても無限に成長する」という事実です。(中略) 数多くの診断と治療経験から明らかになった事実は、「マンネリ化した生活が、脳を老化させやすい」ということです。『マンネリ脳』の人には、次のような傾向があります。

- ① 何をするのも、面倒くさいと思う
- ② 休日は家に居ることが多い
- ③ 新しく挑戦してみたいことが無い
- ④ この1週間で、大笑いしたことが無い
- ⑤ この半年で、友人が1人も増えていない
- ⑥ 1年以上も、旅行に出掛けていない
- ⑦ 3年以内に、実現したい夢が無い等



\*いくつ該当しますか？

\*確認してみてください！

脳は、夢が無ければ活性化しません。新たな挑戦は、脳にとって最高の栄養素。いくつになっても、前向きな気持ちで楽しく生きることで、脳の中で使われずに眠っていた、潜在能力細胞を目覚めさせることができるのです。(中略) 人間の脳の若さを保つ習慣には、次の特徴がありました。

- ① 毎日、工夫して料理する
- ② 体験を、手紙や原稿に書く
- ③ 勉強会を開く
- ④ 自宅の庭で、植物を栽培する
- ⑤ 常に、「何故(なぜ)?」と疑問をもつ
- ⑥ 素直な気持ちで見聞きする
- ⑦ 感謝する心を忘れない
- ⑧ 先入観をもたずに、人と接する

簡単そうですが、継続しての実践は難しいかもしれませんね。子供も大人も、一生離れられない「脳」の鍛え方を身に付けると、もっともっと幸せになれるそうです！

「脳は、いくつになっても成長できる」・・・諦めないことが肝心のようです！