



川東小だより

第5号

平成30年9月14日

新発田市立

川東小学校

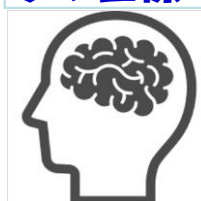
☆☆合い言葉は、「夢や目標」に向かってチャンス・チャレンジ・チェンジ です。☆☆

「夢や目標」の達成の道をつくる、脳のすごい仕組み「RAS」とは？
—2学期も「夢や目標」に向かってチャンス・チャレンジ・チェンジ!!—

校長 田中 範克

「RAS」とは、脳の中でも最も重要な部分の脳幹にある「面網体」という神経の集まりで、体の生命活動を維持する働きをしています。「RAS」は脳の活動を支配するコントロールセンターであり、一言で言えば、脳の活動スイッチを入れ、意欲をかきたてる役割があるそうです。そして、「RAS」は、自分が信じることを、考えることだけに注意を集中し、信じると決めた道へ向かうだけの情報を集め、それ以外は排除します。人は、この仕組みを進化の過程で獲得したといえます。

夢や目標



この「RAS」の仕組みについて、私が特に注目したことが2つあります。1つは、まず「何を」したいかという「夢や目標」を考え、強く意識することで、「RAS」がプログラミングされて、それに関係する情報が次々に目や耳に入り、詳しいことを知ることができるようになるということです。また、脳は「現実」と「想像」を区別できないので、あるイメージを思い浮かべると現実と思い込み、体はイメージを実現しようとして力を発揮するそうです。つまり、「夢や目標」を強く持ち、具体的にイメージをはっきりさせ、「視覚化」すると「RAS」にスイッチが入るとともにプログラミングされ、情報収集とともに実現に向けて体の力が発揮されるということとなります。

2つめは、目標の視覚化ができれば、「アファメーション(自己暗示)」を身に付ける必要があるということです。「アファメーション」とは、何度も繰り返し自分に言い聞かせて内面に浸透させる言葉やイメージを意味します。「視覚化」したことと同じように「RAS」から脳に伝わり、言い聞かせたことが実現するというのです。「アファメーション」は、内面の思考パターンや自己イメージを作りかえ、脳内配線をつなぎ換えて目標を実現させるためには欠かせない方法であるといえます。(アラン・ピーズ バーバラ・ピーズ「自動的に夢がかなっていくブレイン・プログラミング」より)

このことから「夢や目標」をしっかりとイメージでき、常にそれを自分に言い聞かせることができれば、達成の道が大きく開かれます。多くの活躍しているスポーツ選手や有名人における、様々なエピソードからもこのことは頷けます。

まさに川東小学校の合い言葉である【「夢や目標」に向かってチャンス・チャレンジ・チェンジ】が、「RAS」と深くつながり、子どもたち一人一人の「夢や目標」の達成への道が切り拓かれ、可能性を伸ばす合い言葉になると、私は信じています。

2学期は、様々な行事や体験学習の「チャンス」があり、「目標」をしっかりと立て、「チャレンジ」して「努力」することが特に多くあります。子どもたち一人一人が、様々な行事や体験学習で「目標」を「視覚化」「自己暗示」して、今と未来に向けての様々な能力や態度が培われ、可能性を伸ばしてほしいと願っています。

保護者の皆様、地域の皆様、2学期もご理解とご協力をよろしくお願いいたします。