

「ふくえっ子」通信 NO. 6

平成30年
9月27日

吉田松陰先生と脳科学（1）

校長 吉岡智昭

お盆休みに、「ヒトは『いじめ』をやめられない」（2017 小学館新書）を読みました。著者は、最近バラエティー番組などでもよく見かける脳科学者の中野信子氏です。この本は、脳科学の知見からいじめを読み解き、いじめの回避策を考えていくという内容です。中野氏によると、いじめには、脳の中で合成・分泌される脳内物質（＝ホルモン）の働きが深くかかわっているそうです。具体的にはオキシトシン、セロトニン、そしてドーパミンの3種類です。

1つ目のホルモンは、オキシトシンです。原始時代、ライオンやトラなどに比べて非常に弱い生物種であるヒトは、集団をつくることで厳しい生存競争を勝ち抜き生き残ってきました。この集団をつくることに深く関わっているホルモンがオキシトシンです。オキシトシンはヒトの感情に直接作用して、愛情や絆、仲間意識をつくるホルモンで、「愛情ホルモン」とも呼ばれます。しかしその一方で、妬みや排外感情を高めてしまう物質であることもわかっています。

2つ目のホルモンは、セロトニンです。セロトニンは「安心ホルモン」とも呼ばれ、これが少ないと不安を感じやすくなります。日本人はセロトニンが少ない民族です。それゆえ集団生活の不安を回避するために、異質なものを検出する能力が高いと言われていています。この異質なものとは、例えば集団のルールを守らないとか、自分の役割を果たさないといったものだけでなく、他の人よりも目立つ可愛さがあったり、ちょっとだけ生意気だったりとみんなのスタンダードと少し違う人も含みます。これらの脳内物質の働きから、集団にとって異質なものを排除しようとする過剰な制裁行為（オーバーサンクション）が発生することがあります。このオーバーサンクションの一種が「いじめ」です。

3つ目のホルモンは、ドーパミンです。これは「快楽物質」とも呼ばれます。驚くことにオーバーサンクションが行われるとき、脳内ではドーパミンが放出され快楽を感じることがわかっているそうです。集団から仲間を排除することはエネルギーがいることですし、排除することによって逆に攻撃を受ける可能性もあります。個々のヒトとして考えればあまり合理的ではない行為なのですが、集団を維持するため、つまりヒトという生物種を維持するために、脳内物質がヒトの感情をコントロールして不合理な行為であるオーバーサンクションを行わせているのです。簡単に言うと、私たちの脳は、人類の長い歴史の中で、「いじめ」をするように発達してきたということです。（つづく）

チャレンジ・ザ・ヘルスを開催しました

8月3日、福川保育園、紫福保育園の園児、本校児童生徒、保護者や地域の皆様が参加してチャレンジ・ザ・ヘルスを開催しました。今年度は、宇部市の末永整骨院の有村俊介先生を講師にお迎えして、「よい姿勢で心も体も健康に～姿勢が変われば夢が叶う～」というテーマで、体幹トレーニングを中心とした運動を交えながらご講話をいただきました。また、食生活改善推進協議会福栄支部長の加藤可奈子様より、骨を丈夫にする「ごはんピザ」の作り方や、よく噛んで食べることの大切さについてお話をいただきました。



白河市との交流会に参加しました

8月4～6日に、福島県白河市の小学校6年生16名が萩を訪れ、「萩～白河 子どもの心ふるさと交流事業」が行われました。本校からは、3日間合計で小学部4～6年生の希望者19名が参加しました。本校で対面式を行った後、萩博物館・松陰神社・明倫学舎の見学、萩焼づくり体験、白河踊り交流会、海水浴などのプログラムを一緒に体験しました。白河市の小学生は、福栄地域の受入家庭での民泊も体験しました。参加した萩市と白河市の子どもたちにとって忘れられない3日間となりました。

