



新発田市立七葉中学校学校だより<題名は教育目標より>

# 磨け自己 高めよ理想

【目指す生徒の姿】 自他の良さに気付き、主体となって取り組む生徒

新発田市立七葉中学校  
新発田市上館乙 84-2  
電話 0254-22-3524  
令和5年6月29日号

## 結論は規則正しい生活

令和5年6月1日全校朝会講話より

小児科医・医学博士の成田奈緒子さんによると、人間の脳を働きで分けると、生きるのに欠かせない呼吸・体温調節などの機能を担う「からだの脳」、勉強やスポーツに関わる「おりこうさん脳」、想像力を働かせる、判断する、感情のコントロールをする「こころの脳」の3つになるそうです。この3つの脳は「睡眠」でバランスよく成長させたり、リフレッシュさせたりすることができます。脳のパワーを発揮するために「睡眠」は欠かせないのです。

ワールドベースボールクラシック（WBC）で日本でも有名になったカージナルスのヌートバー選手からの食事の誘いに「寝てる」と返事した人は誰か知っていますか？エンゼルスの大谷選手ですね。「寝てる」に関連したインタビューで「寝れば寝るだけいいかなとは思いますが」「どれだけ寝られたかが一番だと思うので、比較的ずっと寝ていますね」と答えています。大谷選手がトレーニング以外に「睡眠」をととても大切にしていることがわかると思います。大谷選手の他に、バスケットボールのレブロン・ジェームズ選手、Microsoft 創業者のビル・ゲイツさん、Amazon 創業者のジェフ・ベゾスさんも8時間以上の「睡眠」を大切にしているそうです。「睡眠」で脳を成長させて、さらにリフレッシュもさせているのだと思います。この4人の有名人はさらに魔法の物質「セロトニン」を脳に与えていると思います。バランスよく成長した脳に「セロトニン」を与えると、脳の3つの働きに作用し、勉強、運動能力、精神力（メンタル）がパワーアップされます。魔法の物質「セロトニン」を手に入れたら、勉強も部活動も成績アップするかもしれません。

「セロトニン」を手に入れる方法は、「早起きして朝日を浴びる」これだけです。ただし、睡眠不足で日光を浴びても「セロトニン」を十分に手に入れることができません。十分に寝て、朝日を浴びることで、脳内に「セロトニン」が分泌されます。そして朝食を食べることで、脳に十分な栄養が補給され効果を高めます。文部科学省の調査でも「毎日朝食をとる児童生徒」ほど「学力調査の得点」と「新体力テストの得点」が高いことがわかっています。

しかし、中学生が「セロトニン」を手に入れる最大の障害は「十分な睡眠」ではないでしょうか。中学生には8時間～9時間程度の睡眠が必要と言われています。仮に、8時間30分眠り午前6時30分に起きるには、午後10時には寝ている必要があります。また、より良い睡眠のためには、寝る1時間前にはスマホやタブレットなどから出る、脳を眠らせない「ブルーライト」を控えなければなりません。動画を見たり、SNSでやり取りをしたりしていると、あっという間に時間が過ぎて寝なければならない時間を過ぎていた経験はありませんか。皆さんが「やらなければならない事」「やりたい事」がたくさんあるのは承知しています。だからこそ、帰宅してから寝るまでの時間で「何を優先させて行うのか」「自分にとって今大切な事は何か」を自分で決める必要があります。このことが「自分をコントロールする自律」につながるのだと思います。ちなみに、東北大学の川島教授の研究によると、スマホ等を平日平均して1時間以上使用すると学力が低下するという結果も出ています。

結論、魔法の物質「セロトニン」効果を手に入れて、勉強も部活動も成績アップするためには、「規則正しい生活をする」だけでよいのです。

