

創立43年



本町小だより

令和7年度11月号 令和7年10月31日(金)発行

和光市立本町小学校

TEL 466-0855 Fax 466-0894

Email: honcho@wako-city.ed.jp

～深まりゆく秋、実り多き学びの季節へ～

校長 木村 美香

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の足音を感じる季節となりました。校庭の木々も少しずつ色を変え、季節の移ろいを感じさせてくれます。今月も子どもたちは、様々な活動を通して、実り多い学びの時間を過ごしています。

さて、埼玉県では11月を「いじめ撲滅強調月間」と定めています。いじめは絶対に許されないことであり、私たちはこの月間を通して、いじめのない学校づくりについて改めて考えます。

そこで、今回はちょっとした「幸せの科学」のお話をしたいと思います。

「人に親切にすると、結果として自分が幸せになる」という話を聞いたことがあるかもしれません。これは決してきれいごとではなく、実は脳科学的にしっかりと裏付けられているのだそうです。

私たちが誰かに親切にしたり、笑顔で接したりすると、相手の脳の中では「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやオキシトシンが分泌されます。そして、面白いことに、それを見た私たち自身の脳でも、「ミラーニューロン」という特殊な神経細胞の働きによって、同じホルモンが分泌されるのです。

まるで、鏡に映る自分の姿を見るように、相手の幸せな気持ちが、そのまま自分の心にも映し出されるという、なんとも不思議でユーモラスな仕組みです。誰かを喜ばせることで、結局は自分もハッピーになるという、いわば「幸せの無限ループ」が生まれるわけです。

つまり、小さな「幸せの種」をまけば、まいた本人がいちばん最初にその恩恵を受けることとなります。友達の良いところを見つけて褒めてあげる。下級生に優しく道を譲る。困っている人にそっと手を差し伸べる。こうした小さな「幸せの種まき」が、やがて大きな輪となって校内中に広がり、いじめの芽が育つ隙間をなくしていくことにつながるのだと思います。

しかし、とても残念なことですが、「人を落として自分を上げる行動」も、脳の報酬系と呼ばれる領域を活性化させるといわれています。子供たちが「自分も友達も、みんなが幸せになれる**幸せの種まき**」を選び実践していくように、教職員みんなで働きかけていきます。

11月14日には「県民の日」を迎えます。ご家族で埼玉県の歴史や文化に触れ、豊かな時間を過ごしながらか、ぜひご家庭でも「幸せの種まき」について語り合ってみてはいかがでしょうか。