

学校だより

しらかば



第8号

令和6年 9月30日

西興部中学校

## 「メンタルを制するものは、全てを制す！！」

校長 堀内 篤宏

9月18日（水）に西興部中学校マラソン大会を行いました。

開会式の中で「長距離走をすると幸せになるんだよ」という話をしました。そんな馬鹿な、走れば苦しいだけだよ！とおっしゃる方もいると思いますが、本当の話です。人の感情は「脳内ホルモン」と呼ばれている化学物質が作用し、コントロールされています。

さて、長距離走で分泌される脳内ホルモンは「エンドルフィン」と呼ばれる物質です。この「エンドルフィン」は多幸感をもたらします。又、疲労感を麻痺させストレスを解消させる効果もあります。ランナーズハイと呼ばれている現象ですね。長距離走をしていて「きつい」と感じた後に安定して走れるようになりゴールしたときに達成感を強く感じる現象です。

「幸せホルモン」といわれる脳内ホルモンがあります。4つの幸せホルモンですが、

①『精神を安定させる「セロトニン」』は、イライラしている時に有効な脳内ホルモンです。95%が腸で分泌されます。腸内環境を整えると良いらしく、大豆、牛乳、豚ロース、バナナ、ハチミツ等を食べると分泌が促されます。

②『愛情をつかさどる「オキシトシン」』は、人と接する時に有効な脳内ホルモンです。そして、記憶力を向上させるそうです。『私』には無理ですが、出産や授乳の時に多く分泌されます。赤ちゃんやペットと接している時、背中をマッサージした時も分泌されるそうです。

③『高揚・鎮痛作用のある「エンドルフィン」』は、疲れた時に有効な脳内ホルモンです。少し強い負荷の運動を継続し汗をかいた時に多く分泌されます。他にも、美味しいものを食べた時、笑った時、周りから応援や励ましを受けた時も分泌されるそうです。

④『やる気を引き出す「ドーパミン」』は、仕事や勉強をする時に有効な脳内ホルモンです。何かを達成した時に分泌され、予想以上の結果の時に多く分泌されるそうです。物で釣るのは良くないですが、予定外のお小遣いをもらった時にやる気がみなぎる事は無いでしょうか？

『私』は多々あります（笑）現実的な話では「スモールステップ」の発想です。高い目標を立てると続かないけど、少し頑張れば達成できる目標を自ら設定し、達成できると次も頑張れます。毎朝スクワットを5回だけやる。漢字を1つだけ覚える。達成する毎に分泌されるので他の事に対してもやる気が引き出されるそうです。

さて、マラソン大会では様々なドラマがあったようです。互いに応援し励ましあっていました。すれ違う時に「頑張れ!!」と声をかけてハイタッチ、ゴール前に「あと少し、〇分を切れるぞ!!」etc… 互いのちょっとした声かけや行動で互いが頑張れる環境ができます。自分への暗示、友達の励ましなどメンタル面が満たされるといろいろな事を頑張る事ができますね。

※「幸せホルモン」は俗称で正しくは神経伝達物質です。他にも理解しやすいように俗称等を使用しています。

## 「不安??から解決!!へ」テーマ達成

8月27日～30日に、3年生が修学旅行に行ってきました。札幌と小樽で自主研修に挑戦したほか、専門学校で体験学習を行いました。さらに、Fビレッジ・留寿都村・洞爺湖を訪れ、盛りだくさんの行程でしたが、この4日間でふれあいを深め、自主性を身に付けた生徒たちは充実した表情で帰ってきました。



## 活動の様子

9/5 芸術鑑賞(ダンス公演 & ワークショップ)



8/25 むら興し祭り(吹奏楽部)



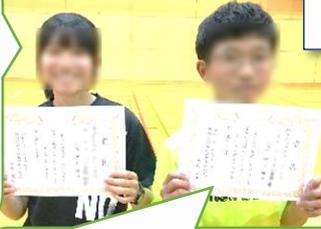
9/11 西興部神社祭に協力しました



## 今月のおめでとう

9/18  
マラソン大会  
第1位

「去年よりタイムが縮まらなかったの、来年は26分切れるように頑張ります。」



「来年は1位取って20分切れるように頑張りたいと思います。」

令和6年度林野火災予防  
山火事ポスター推薦

「(入選を)狙って描いたわけではないんですけど...選ばれてうれしいです。」



## 10月 行事予定

- 5日(土) 文化祭
- 7日(月) 振替休業
- 8日(火) 全校集会
- 9日(水) 共同募金～11日 職員会議
- 10日(木) 3年生学力テスト 総合B
- 11日(金) 委員会活動日
- 13日(日) 遠軽新町旗杯野球大会
- 14日(月) スポーツの日
- 15日(火) 教育委員学校視察 学級審議
- 16日(水) 研修日
- 18日(金) 委員会活動日
- 22日(火) 代議員会
- 23日(水) キャリア講話 給食講話
- 25日(金) 生徒会役員選挙
- 26日(土) 木夢ハロウィンイベント
- 28日(月) 後期学級役員選出
- 29日(火) 任命式
- 30日(水) 委員会活動日

