



学校だより

横浜市立朝比奈小学校

令和7年8月27日

第5号



グッバイ・サマー！前を向いて歩こう

校長 大野 幸二

記録的な酷暑に見舞われた夏休みが明け、朝比奈小学校に子ども達の元気な声が戻ってきました。中には、いまだ心身共に夏休みの状態で登校してきているような児童も見られます。まずは体調管理に気をつけ、安全・安心な学校生活を送れるよう教職員一同で取り組んでまいります。

これまで通りのご支援、ご協力を宜しくお願いいたします。

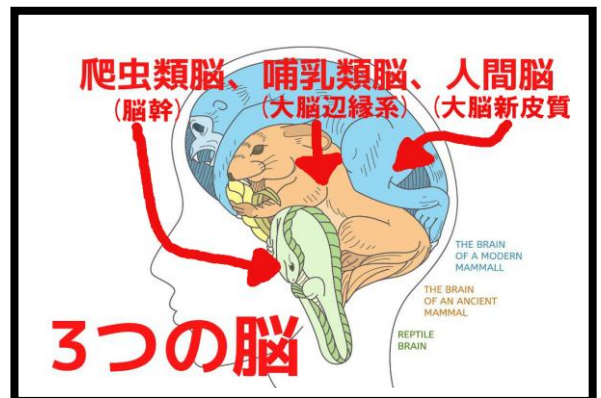
～ウェルビーイング（身体的・精神的・社会的にすべて満たされた状態）～

●国連の「世界幸福度ランキング」で日本は「55位」※第1位はフィンランド（8年連続）

<三位一体脳：一つのこころ、三つの脳>

- ① 【人間脳（大脳新皮質）】：思考的（言語・記憶等）
- ② 【哺乳類脳（大脳辺縁系）】：感情的（五感・関係性）
- ③ 【爬虫類脳（脳幹）】：本能的（心拍・呼吸・反射等）

<負のバイアス：悪いことは、良いことよりも強い>



～恐竜に襲われていた時代の記憶が強く根付いている（危険を本能的に回避して生き抜く力）～

脳スキャン研究によれば、トラウマとなる出来事を思い出すと前頭葉（大脳新皮質）の記憶中枢が停止し、実際の出来事を思い出す代わりに負の感情や衝動に圧倒されることがわかっています。

つまり、「人間は、危機に陥ると原始的・本能的である爬虫類脳の影響を最も強く受ける」ということです。さらに言えば、「人は普通に生活しているだけでは、不安衝動に駆られる生き物である」ということになります。それゆえ、日頃から意図的にポジティブシンキング（出来事をプラスにとらえる）を行う習慣を身に着けることが大事になってくるのです。

朝比奈っ子と共に、ポジティブシンキングを習慣づけながら、幸福を感じられる学校生活を目指していきたいと思えます。