



生活目標でハッピーに!~ムラサキ朝会~

今朝9日(木)は、ムラサキ朝会でした。今月の生活目標は「感謝の気持ちで、学校をきれいにしよう」です。私の方からは、子供たちに次のような話をしました。

感謝の気持ちというのは「🌱帯西グリーン」の心です。感謝の科学の第一人者、カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授は言います。「感謝をする人ほど、健康や幸福度のいい影響が見られる。」それはどういうことかと言うと「①免疫力や痛みにたえる力が高まる ②生きがいを感じやすい ③親切で広い心になる。」という好影響だそうです。GAFA(グーグル・アップル・フェイスブック・アマゾン)などのシリコンバレーのビジネスリーダーが「結果」を出すためにやっていることは、「利他的行動(りたてきこうどう)」だそうです。これは損得勘定なしに純粹に他人のために行動することをいいます。なぜ、そのような行動をとるのかというと、科学的な研究からきています。それはそのような行動をとった方が「得だから」です。ニューヨーク州立大学のステファニー・ブラウン准教授は、「人のために行動することと、長生きすることは、関係がある。」という研究結果を述べています。

人間は一つの受精卵から、細胞分裂を繰り返して成長します。また、成長過程では、新しい細胞と入れ替わります。その細胞分裂は、染色体という細胞の設計図を基に繰り返されます。このとき、染色体の先っぽにある「テロメア(上図の○囲みの赤部分)」は、分裂を繰り返すたびに長さが短くなり、テロメアがなくなってしまうと、細胞が新しくなりません。これを老化と言います。

しかし、アメリカ合衆国の生物学者のエリザベス・H・ブラックバーン氏によると、人のために行動することで、「テロメアが減るのが抑えられるし、テロメアを伸ばすこともできるかもしれない!」いうのです。

つまり、今月の生活目標によって、「体が元気に!ハッピーな気持ちに!若々しく長生きに!」なるという素晴らしい成果を得る可能性があるのです。しかし、ブラックバーン氏によると、「人間関係をちゃんと築けないと、ストレスによって『テロメア』に悪い影響がある!」ということです。そこで、帯西からなくしたい言葉を子供たちと共通理解(上図)しました。

泣いても笑っても、今年度もあともうすぐ終わります。「🌱帯西グリーンの心」で進級・進学に向けて、お世話になった学校に感謝の気持ちをもって、自分から進んで係活動やボランティア活動などに取り組んでほしいと思います。

