

猿橋
小学校

瑛玖良

瑛玖良校は明治期における猿橋小の旧名。切磋琢磨の意が込められている。

オキシトシン

校長 磯部 裕之

最近、ラジオから流れてくるCMで、耳に残るものがありました。

赤ちゃんの背中をトントントンとすると、すやすや眠ってしまうのは、なんででしょう。安心できる人の手をギュッとにぎっていると、気持ちが落ち着くのはなんででしょう。

「オキシトシン」

…それは、やすらぎを感じる時に分泌される癒（いや）しのホルモン。

ふれ合ったり親切にしたりされたりすることでも生み出され「愛情ホルモン」とも呼ばれています。



ここまで聞いて、赤ちゃんが成長するために分泌されるホルモンなのかなと思いました。でも、親切にしたりされたり… となると、赤ちゃんだけの話ではなさそうです。CMはこう続きます。

そして、このオキシトシン。

安心できる声を聞くことでも、声をかけることでも増やせるんだそうです。

「ありがとう」「大丈夫」「ずっとここにいるよ」 あなたの声も誰かのやすらぎの力になります。

この季節、多くの学校で「あったか言葉・ふわふわ言葉を使おう」といった呼びかけがなされます。それは、ただ「言われるとうれしくなる」といった気持ちの問題かと思っていたのですが、実際に体の中に「オキシトシン」というホルモンが分泌され、心が満たされ幸せな気持ちになるという事を初めて知りました。しかも、安心できる声を聞いた側だけでなく、声をかけた側にも愛情ホルモンがつけられるということも意外でした。

10月2日に行われた就学時健康診断の写真です。来年度の新1年生を誘導したり並ばせたりしてくれたのは5年生です。「大丈夫？」「ここで待っててね」とやさしい声をたくさんかけてくれました。

下の写真は、10月11日に行われたキラキラタイムの様子です。回を重ねるごとに、6年生のリーダーぶりが板についてきました。「ルール分かる？」「〇〇ちゃんの番だよ」と温かなやりとりが各班で見られました。どちらの場面でも、たくさんの愛情ホルモンで満たされていたことと思います。

いよいよ11月。だんだん日暮れも早くなり、気分も下がりがちな時期になります。そんな季節こそ、みんなが安心できるような声をかけ合って、愛情ホルモンを生み出していきたいと思います。

