

5月

No.155

お父さん・お母さん・生徒さんへ・・・

山本学習塾からのお知らせ

R7年4月25日

新学期が始まって、まもなく1か月が経ちます。新しい環境にも、そろそろ慣れてきたころでしょう。ゴールデンウィークが終わると、学校の勉強も本格的にペースアップしていきます。塾での学びをしっかりと活かしながら、気を引き締めて取り組んでいきましょう。

☆5月の予定☆

中間テストの準備をしよう

5/8(木)～14(水)：塾内テスト

5/13(火)～：中学校修学旅行

5/中旬：中間テスト対策

5/24(土)：ペーロン祭花火大会開催のため、中3クラスの授業はお休みです。

※4/29(火)～5/5(月)の間、塾はGW休みとさせていただきます

新学期も落ち着き、新しい環境にも慣れてきましたね。多くの中学生は例年通り5月に中間テストがあります。スタートに出遅れると、追いつくのは本当に大変ですが、逆に差をつけると、あとが楽になります。これからのために連休中も4月の復習と中間テストの準備を続けましょう。

★今村先生のつぶやき★

あなたはどんなときに幸せを感じますか？～「幸せホルモン」ドーパミンのお話～

欲しいものを手に入れたとき、SNSで「いいね！」がたくさんついたとき、ゲームでレアキャラを引いたとき…。

人は、何かを達成した瞬間や欲求が満たされた瞬間に「やった！」という喜びとともに、幸せを感じます。

この感覚は、脳内で「ドーパミン」という物質が分泌されることによって生まれます。ドーパミンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、快楽や意欲を与えてくれる化学物質です。つまり、私たちが幸せだと感じる瞬間には、このドーパミンが大きく関わっていることが多いのです。

しかし、ドーパミンがもたらす快楽には、落とし穴もあります。残念なことに人の脳は快感に慣れやすく、同じ喜びを繰り返しても、次第に満足感を得にくくなっていきます。最初は嬉しかった出来事も、同じ刺激を繰り返すうちにやがてそれでは満足しなくなり、脳はさらに強い刺激を求めるようになるのです。人間がゲームやギャンブルで射幸心を煽られ、SNSで承認欲を抑えられないのはこのためです。

とはいえ、ドーパミンは人間の成長や努力を促すうえで、非常に大切な役割も果たします。たとえば、目標を達成したときや、努力が報われたときにも分泌され、私たちのやる気や前向きな行動の原動力となってくれます。大切なのは、その“刺激”の方向性です。欲の方向を誤ると、さまざまな問題が生じます。買い物依存症や、SNSでの承認欲求に振り回されることも、その一例です。幸せを追い求めるあまり、満たされない思いが積み重なり、「もっと、もっと」と終わりのない欲望にとらわれてしまうこともあるのです。

もっと遊びたい。もっとお金がほしい。もっと有名になりたい――。

幸せを求めるあまり、現状に不満だったり不安を抱えたりして過ごす毎日は、不幸だということです。ドーパミンによる一時的な満足感を追求し続けていると、やがて“終わりのない欲望”に溺れてしまうかもしれません。

人間の生活において、ある程度の刺激は確かに必要ですが、やはり「ほどほど」が大切です。むしろ、日常のささやかな喜びを幸せだと感じられるかどうか、人の幸せにはより大切なことなのかもしれませんね。