

1学年通信『原：げん』

新宮町立新宮東中学校

令和8年6月5日(金)

第15号 文責:上村 一統

脳のブレーキをやさしく踏む「緑」の魔法～自律神経のリセットで集中力を取り戻す～

中学校で初めての定期考査が終わり、一息ついたところですが、皆さんの表情には少し疲れが見え始めていませんか？新宮東中学校の周りを見渡すと、そこには自然豊かな山々が多くあります。実は、この恵まれた環境こそが、私たちの学習効率を支える「最強の味方」になるのです。

今回は、勉強で疲れた脳を回復させる「緑(グリーン)リラックス法」を紹介します。

なぜ「緑」を見ると落ち着くのか？～脳が感じる「安全」のサイン～

山や自然を見ると心が落ち着くのは、単なる気分の問題ではありません。私たちが緑色を見ると、その視覚情報が目から脳へと伝わり、不安や恐怖を感じる「扁桃体(へんとうたい)」の働きを弱めてくれます。その結果、脳が「ここは安全だ」と判断し、リラックスを司る「副交感神経」を優位にするのです。

学年スローガンである「原(げん)」を支える力の「源(みなもと)」は、心身の健康にあります。緑を見ることは、脳のストレス回路をオフにし、回復モードへ導く最強のスイッチなのです。

「緑」を見ることで得られる劇的な効果

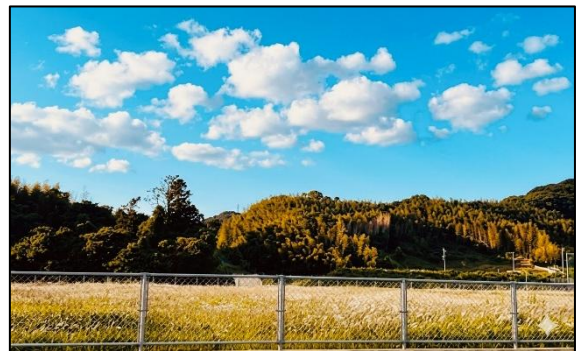
緑のリラックス効果は、自律神経を整える(=ストレス状態からの脱出)ことで、次のようなメリットをもたらします。

- ①心拍・呼吸が落ち着く : 深い呼吸により、全身に酸素が行き渡ります。
- ②思考がクリアになる : 脳の疲れが取れ、複雑な問題も解きやすくなります。
- ③集中力が戻る : 脳のブレーキをやさしく踏むことで、再びエネルギーが湧いてきます。
- ④感情の安定と睡眠の質向上: 心の平穏が、質の高い休息へと繋がります。

「自学」の合間に。窓の外を眺めよう！

定期考査を終え、これからの学習習慣を定着させていく中で大切なのは、「適度な休養」です。SN(スケジュールノート)で立てた計画の中に、数分の「緑を見る時間」を取り入れてみてください。

「やる気が出ない」「頭が回らない」と感じたとき、いま目の前に広げているワークや課題などを閉じ、まずは顔を上げて近くの山や木々を眺めてみましょう。自然の緑が皆さんの脳をリセットし、再び前向きに一步を踏み出す勇気を与えてくれるはずです。



保護者のみなさまへ

初めてのテストを終え、お子様には緊張からの解放感と共に、目に見えない疲れが溜まっている時期かもしれません。新宮東中学校周辺の美しい緑は、生徒たちの心を癒やす天然のサプリメントです。ご家庭でも、勉強の合間に遠くの緑を眺めたり、観葉植物を置いたりするなど、脳をリラックスさせる環境づくりをぜひお勧めください。