



# 学校だより

令和5年12月1日

横浜市立南小学校

校長 薄田 秀明

## 「待つことを大切に」

がっこうちょう うすだ ひであき  
学校長 薄田 秀明

北国からは、雪の便りの届く頃となりました。校内の桜の木々も少しずつ葉を落とし、冬支度に入ったようです。春にきれいな花が咲くことを期待しています。

さて、お天気のよい休日、久しぶりにウォーキングに出かけました。しばらく歩いていると、近くの公園でまつりが催されており、収穫したての野菜や花の苗なども販売されていました。それぞれのお店に長い列ができている様子を見て、匂いやワクワクしながら列に並んだ気持ちをおもいだすと同時に、昔聞いたことのある実験の話が浮かんできました。

それは、「バーベキューをする時とコンビニ弁当を食べる時の『うまさ』や『幸せ感』の違いを生理学的に解き明かしてほしい」と依頼を受けた大学の研究室での話です。どうやって比較しようかと思案の末、

①食事前の唾液の量と胃の動きを比較する。

②食後の血液を採って、その血中物質を比較する。

という方法で、実験を行ったようです。そして、その結果は、バーベキューでの唾液の量は、コンビニ弁当を食べる時の約7倍だったそうです。また、胃の動きも対照的で、バーベキューでは、食べる前から胃が盛んに動き始めたのに対し、コンビニ弁当では、こうした動きがほとんど見られなかったそうです。また、血中物質の比較では、「ドーパミン」や「セロトニン」などの「快感」や「満足」を感じた時に分泌されるホルモンが、バーベキューをした後の血液中に多く見られたという結果が表れました。

この違いはどこからくるのでしょうか。

そこには「待つこと」が関係しているのだそうです。バーベキューには、焼き上がりを待つ間が、かなりあります。この時、焼き上がる光景やいい匂い、ジュージューという刺激的な音が脳に入ってきます。こうした刺激によって、唾液が出て、胃が動き始め「食欲」という欲求が生じ、それが「食べる」という行動によって満たされた時、ドーパミンやセロトニンが分泌されるというメカニズムらしいのです。煮物や鍋なども同様なことが言え、出来上がりを「待つこと」が重要なのだそうです。

日常における「待つこと」の重要性も忘れずにいたいものです。携帯電話の普及で「誰かを待つ」ことも少なくなりました。車の渋滞や電車の遅れなど「待つこと」に対しての寛容さも年々失われていくように感じます。現代社会は、ヒトの欲求を素早く満たす社会ですが、その一方でこうした「待つこと」が失われ、「幸せ」や「満足」が浅い社会になっているのかもしれない。子どももすぐに結果を求めず、時には待つことが大切なケースもあることも伝えていきたいですね。

師走を迎え、慌ただしく時が過ぎていきますが、今年一年の締めくくりにあたり「待つこと」の意味を問い直し、その大切さを改めて考えながら、新しい年に向かっていきたいと思っています。

12月も本校の教育活動にご理解とご協力をお願いいたします。