

■今日のことば

『自分の欠点ばかり気になりだしたら、そんな劣等感を直してくれる人間はこの世に一人しかいない。つまり、あなた自身だ。』

～ デール・カーネギー（アメリカの文筆家）～

★心理学まめ知識 【気持ちと脳のお話】

参考文献：心が元気になる本

脳には、大きく分けて3つのはたらきがあるのを、知っていますか？

- ①・・・生きていくための『本能』のはたらき。
- ②・・・うれしい・楽しい・悲しい・くやしい・腹が立つ・さびしいなど『気持ち』のはたらき。
- ③・・・勉強をおぼえたり、考えたりする『知性』のはたらき。

この3つのはたらきは、実はそれぞれ、脳のちがった場所で行われているのです。

心について考えるとき、『気持ち』のはたらきはとても大切です。誰もが、イライラしたり、クヨクヨしたり、いやな気持ちに困った経験はあると思います。そんな時みなさんは、「こんな事感じちゃ行けない」と考えて、『知性』でなんとかしようとしていませんか？ですが『気持ち』と『知性』を働かせる場所は、脳の中ではちがう場所なのです。ですから『知性』で『気持ち』をコントロールするのは、むずかしいのです。

では、『気持ち』をコントロールするには、どうしたら良いのでしょうか？

じつは『気持ち』をはたらかせている脳の場所は、『体』をはたらかせている場所でもあるのです。「気持ちも生理現象と同じ」ということは、こういった脳のしくみからも説明できるのです。

ということは、『気持ち』をコントロールするには、『体』をほぐしたり、ゆったりさせたりすることから始めるというのが一番効果的なのです。体がホッとすると、心地よい安心感が生まれます。

深呼吸で気持ちが落ち着くというのも良い例です。「いのちの支え合い」を学ぶ中1生の授業で、ストレスを上手に発散する方法で行った「瞑想(マインドフルネス)」などもとても有効です。

中3生の多くはこれから受験に向かって猛勉強されていると思います。本番で実力を発揮させるためには体をほぐす、深呼吸をする、目をつぶって瞑想する、など自分に合った方法で心を落ち着かせ臨んで下さい。ご健闘をお祈りいたします。

★先輩からのアドバイス 【勉強できないわたしには、居場所はない】

私は小学生の時、先生の話をよくきき、宿題もきちんとやっていく、成績優秀な子でした。中学に入ってもそれは変わりませんでした。先生はそんな私をよくほめてくれたし、友だちからも「すごいねえ」とよく言われていました。先生からほめられたり、友だちからすごいと思われたりすることが、とっても好きでした。

でも、中学2年生の秋ごろから少しずつ、なぜか勉強のやる気がわかなくなってしまったのです。

「勉強をしっかりとやらなければいけない」「成績のいい自分でいたい」という思いとは反対に、気持ちは勉強からどんどん離れていきました。そして、当然、成績は落ちました。

私はどんどん不安になりました。でも、不安になればなるほど、勉強から遠ざかっていきました。クラスの中で、成績のよい子としての居場所がなくなっていくようなあせりを感じました。

そしてある日、学校の友達と電話をしたとき、勇気を出して打ち明けたんです。

「よい成績をとってない自分だと、自分でなくなるような気がする……。」

すると友だちはすぐに、「ぜったいそんなことないよ！成績が悪くても、悪くなくても居場所はちゃんとあるよ！」と、力強く話してくれました。頭ではわかってはいたけれど、そういわれてようやく目がさめたのです。

本当にうれしかったです。勇気をだしてよかったです。

◇さわ相コラム【オーストラリアでこんな出来事がありました。】

ある高校で劇をすることになり、その中に吃音者の役がありました。その役を演劇の勉強をしている実際の吃音者の生徒がやることになりました。すると、そこで考えられないような事が起こりました。

彼が一生懸命、吃音の役を演じようとすればするほど、何故か台詞がすらすらと言ってしまうのです。この話を聞いたオーストラリアの精神科医フランクは自分の患者に応用してみることにしました。つまり不安症で悩む人には、意識的に不安を感じてもらおうようにし、不眠症の人には、眠ろうとするよりずっと起きているよう指導してみました。すると、不安症の人は、不安感に襲われることが無くなり、不眠症の人はすぐに寝てしまったりするのです。フランクはこれを「逆転志向療法」と名付け、数多くの成果を残しています。

場合によっては、問題を解決しようと努力するよりも、あえて問題を受け取ってしまうことが、良い結果になることがあるようですね。もちろん努力を重ねて解決することが重要な事もあるでしょう。でも、頑張れば頑張るほど苦しくなったり解決しようとすればするほど、余計に疲れてしまうような問題ならば、いっそのことそれを認めて受け入れてみるのも良いかもしれません。

自分の欠点も、その一つなのかもしれません。どうしても嫌いなところ、欠けているところばかりに目がいきますが、それを受け入れると、もはや欠点ではなく素晴らしい個性になるかもしれません。

☆さわやか相談室

1. 場所 : 1F保健室のとなり
2. 開室時間 : 月～金 10:00～16:30
3. スタッフ : さわやか相談員 大熊 照代
スクールカウンセラー 堀 絵里子 (火曜E)
スクールソーシャルワーカー 河崎 昭子 (月1回)

☆生徒のみなさんへ☆ 困ったこと、悩みなど、一人で抱え込まず、話に来て下さい。

☆保護者様へ☆ 面談ご希望の場合は、お電話にてご予約下さい。
また、電話によるご相談も承っております。お気軽にご利用下さい。

三寒四温の毎日です。
風邪引かないでね！
受験生ガンバです。

By 寝子

名前:寝子(ネコ)
特技:猫だが笑うこと
好き:寝ること

