

■今日のことば

『心を開いて流動的に生きる』

一つのことばにこだわり過ぎて、'なりたい自分'や'理想の自分'にとらわれて自分で自分を縛り付けてしまうと、それ以外の人生が無意味に見えてしまうことがある。もちろん目標や理想を持って生活すること自体が、いけないことであるはずはない。ただ理想が達成できなかったからといって、自分を責めたり、敗北感にさいなまれたりするのは何の意味もないことです。

～ ノンフィクション作家 柳田 邦夫 ～

★心理学まめ知識 【心の傷ってなに？】

参考文献：心が元気になる本

みなさんは、「心の傷」とか「トラウマ」という言葉を耳にしたことはありますか？つらい経験をして、心が傷ついていつまでもそのつらさから抜け出せないとき、「トラウマになっている」という言い方をよくします。ここでは「心の傷」「トラウマ(心的外傷体験)」について、少々専門的なお話をします。

心と記憶 のしくみを知ろう

私たちは毎日さまざまなできごとを経験し、それらを記憶しています。この“記憶”には、①認知、②感情、③身体感覚、④視覚、⑤聴覚という5つの要素があるといわれています。

- ①認知の記憶とは“こういう事があった”というできごとについて、自分が理解している記憶です。
- ②感情の記憶とは、その時に“悲しかった”“頭にきた”というような、気持ちについての記憶です。
- ③身体感覚の記憶とは、“ドキドキする”“体がふるえる”など、体で感じたことの記憶です。
- ④視覚の記憶とは、その時見ていた光景についての記憶です。
- ⑤聴覚の記憶とは、話し声など、音についての記憶です。

普段の記憶は、この5つの要素がひとまとまりのまま、脳の中で処理されます。そして、長期記憶という「記憶の倉庫」にしまい込まれていきます。ですからそういう記憶は、時間がたつと自然に忘れてしまうし、思い出しても「セピア色の思い出」になっていくのです。

傷ついた記憶 の修復には、泣くことが役にたつ

ところが、こわくて悲しくてつらい体験などによって衝撃を受けると、記憶のしくみがうまく働かず、5つの要素がバラバラになってしまいます。バラバラになった記憶には「記憶の倉庫」にたどり着くことができず「心の傷」、つまり「トラウマ」になってしまうのです。

そうなる、そのかわくて、悲しくて、つらい体験を思い起こさせるような、ちょっとした刺激をきっかけにして、バラバラになった記憶のかけらが、いま起こっているかのように、リアルによみがえってきてしまうのです。これを『フラッシュ・バック』とよびます。

つまり、心の傷＝トラウマとは、こわくて、悲しくて、つらい体験をした時に、その衝撃によって、脳の中の記憶の処理がうまく働かなくなってしまうために、当時のつらい思いや体のふるえなどが、いつまでも続いてしまう状態をいいます。

これは、脳の中のメカニズム(しくみ)として起こることなので、根性や努力の不足という問題ではありません。

いじめにあった場合にも、同じ事が起こります。学校でいじめられた経験があれば、学校がこわくなったり、学校に近づくと体が緊張したりするという反応が起きるのは自然なことです。

心の傷の回復には、安心できる環境で、安心できる相手につらかったできごとや当時の気持ちを話す経験をかさねる事が役に立ちます。

話をしながら泣くことができると、バラバラになっていた記憶のかけらが再びひとまとまりになります。そして、つらい記憶も、『記憶の倉庫』に納めることができるのです。

ですから、ちゃんと泣くということは、心の健康のために大事なことです。

■スクールカウンセラーより

今年度も「いのちの支え合いの授業」が各学年で実施されました。今回は二年生の授業で勉強した「TALKの原則」について、改めて考えてみたいと思います。

人は誰でも悩みを持ちますが、悩むことは決して悪いことではありません。ただ、すぐには解決しない悩みを長期間にわたって持ち続けることは、心身に大きな負担をかけてしまいます。特にこころも身体も大きく変化する思春期には悩みは深くなりがちです。ではどうしたらいいのでしょうか。まず、自分が深く悩んでいる時には「誰かに相談する」ことが大切です。誰かに聞いてもらうと気持ちが楽になったり、考えが整理できたり、アイデアが浮かんだりします。では、友達が悩んでいる様子だったら何をしてあげたらいいのでしょうか。やはり「相談に乗ってあげる」ことが大事です。とはいえ、友達の相談に乗るのは難しい場合もあります。そんな時に使えるのが「TALKの原則」です。この原則のポイントは、本当に友達の支えになるためには大人の力を借りることが必要な場合もあるということを伝えている点です。

もし、身近に元気がなかったり悩んでいる友達がいたら、「TALKの原則」を思い出して声をかけてあげてください。これは大人も同じです。一人で生きていける人は誰ひとりいないのです。大人も子どもも困りごと、悩み事を一人で抱え込まずに、お互いに支え合いながら家庭や学校や地域で生活していけるといいですね。どうぞ、よい冬休みをお過ごしください。

TALKの原則

TALK : 心配していることを伝える
ASK : どんな時につらくなるのか、率直に尋ねる
LISTEN : つらい気持ちに共感しながら真剣に話を聴く
KEEP SAFE : 安全のため、大人に相談する

☆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 1名
スクールカウンセラー 1名 (火曜日)
スクールソーシャルワーカー 1名 (月1回)

Merry Christmas & Happy New Year

☆保護者様へ☆ お電話でのご相談も承っております。お気軽にどうぞ