

スクールカウンセラーからのお知らせ No.5



印旛明誠高等学校
スクールカウンセラー

<大人たちが“経験が大事”と言う理由>

春が待ち遠しい昨今ですが、今年度も残りわずかとなりました。来年度への期待も不安も抱いていることと思いますが、また新たなチャレンジが待っています。新しい経験には失敗がつきものなのに、なぜ、大人たちは、“経験が大事”“失敗を恐れるな”“失敗から学ぶことがある”と言うのでしょうか。

最近、過剰な恐怖を抑制してくれるブレーキメカニズムが脳内に存在することが分かってきました（理化学研究所 脳科学総合研究センター 国際共同研究チーム 2016）。**恐怖の到来が予測されると**、恐怖の強さを脳が抑制し、過剰な恐怖記憶が残らないようにしてくれることが発見されたのです。恐怖に関する記憶は、危険の予知など、私たちの生活に必要な能力です。しかし、必要以上に強い恐怖記憶は不安障害などの一因となります。実際の体験に見合った適度な強さの恐怖記憶を形成するため、脳内にブレーキメカニズムがあるのです。*

（*具体的には、「扁桃体中心核→中脳水道周囲灰白質→^{脳脊髄}吻側延髄腹内側部」回路という一連の脳領域が活性化し、恐怖記憶の形成を防ぐ働きをするらしいです。）

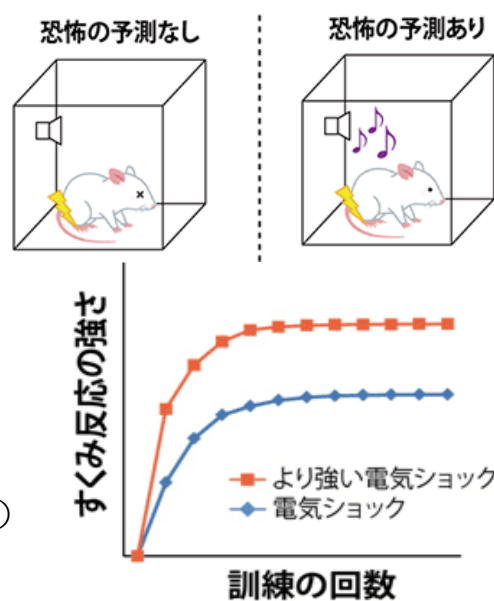
しかし、このメカニズムが作動するためには、**恐怖の到来が予測される必要**があります。つまり、一度経験することが必要なのです。経験すると予測可能となり、過剰な恐怖心を抑制することができるのです。大人たちは、経験すると次からはあまり怖くない、ということを実際に感じているのです。だから、恐れずにチャレンジしても大丈夫だよ、というメッセージになるのでしょう。

グラフからも分かるように、恐怖からくる体のすくみ反応は、経験（訓練）の3回目以降はあまり変化がありません。

1回目、2回目と恐怖が増しても、そこから学ぶことで予測ができ、3回目以降は必要以上の恐怖心を抱かずに、実際の体験に見合った反応に落ち着くのです。

恐怖にブレーキがかけられ、冷静でいられれば、知性（前頭葉）も働き、学びにつながるでしょう。そして、予測可能な恐怖に対し、強くなれた自分を発見できるかもしれません。

このメカニズムがしっかりと働くよう、十分な睡眠をとって脳を休めてあげることも大切です。恐怖はいずれ必ず落ち着くことも判明されています。必要以上に恐れず、まずは行動してみましょう。



<相談室の利用の仕方>

*生徒の相談時間帯は、昼休みと放課後です。それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい（内容を伝える必要はありません）。

*予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であれば、ノックをして入室してかまいません。

*予約の仕方は、2通りあります。

①担任の先生か保健室の先生（加藤先生）へ申し込む。

②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。

*来校できない場合は、電話相談も可能です。

***保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらって下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。**



<2月、3月の開室予定>変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

2月： 1日（水） 8日（水） 15日（水）

3月： 8日（水） 15日（水） 22日（水）

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。