

スクールカウンセラー便り No.5



＜生きる意味が分からない・・・と思う人へ＞

また高校受験の季節がやってきました。皆さんも、様々な思いを抱いて通り抜けてきた季節ですね。入学してみて、印旛明誠高校はどうですか？ これまでとこれからの人生についてどう思いますか？

時々、「生きる意味が分からない」という相談があります。人は何のために生きるのでしょうか。「生きる意味」に論理的な回答はあるのでしょうか。脳には、種の保存や進化のためか、ただただ生き延びようとするシステムが組み込まれています。周囲に敏感になることも、困難さを回避することも、孤独を感じることも、相手を妬むことも、すべて集団生活を生き抜くために脳が感じるシステムです。ただ「生きる」ことが目標なので「生きる意味」は科学的に説明できないそうです。「生きる意味」に回答や正解がないならば、自分で勝手に後づけしてよいことでもあります。社会貢献しなければ生きる意味がない、周囲に認められなければ生きる意味はない、など、その国の道徳観や哲学に左右される必要はありません。もちろん、集団で生きるからには社会のルールに従い、共感する力は必要ですが、**「生きる意味」は自分で定義しましょう。**同様に、「自分は生きる価値がない」ということもあり得ません。生きていさえすれば、そこに既に価値が生じていますから。

先日、「大好きなアーティストが活動している限り、私は死ねない」と言った生徒さんがいました。それでいいのです。「大好きなラーメンを食べ歩くのが生きがい」「生きていてよかったと1つでも思えることがあればいい」「シュートを決めた瞬間」など、あなたが今、大切にしたいことが「生きる意味」です。しかも、**脳は現実と理想を区別できず、集団の中で評価されることを喜びますので、できれば素敵な理想を空想し、集団の中で生きている自分自身を褒めてあげてください。**

(参考：中野信子著『引き寄せる脳 遠ざける脳—「幸せホルモン」を味方につける3つの法則』)

★プチ心理学★ 4つの幸せホルモン（神経伝達物質）



人間の精神は脳内物質に大きく影響されますので、「幸せホルモン」と言われる物質を意識することで、困難な状況でも精神を安定させることができるかもしれません。

- ① セロトニン：ストレスや不安をやわらげ、精神を安定させる。
日光浴、リズム運動、笑顔、トリプトファン of 摂取等により増加。
- ② オキシトシン：愛情や信頼感をつかさどり、安らぎをもたらす。
人との交流、ペットとの触れ合い、やわらかい感触の物等により増加。
- ③ エンドルフィン：気分の高揚や集中、鎮痛作用をもたらす脳内ホルモン。
有酸素運動（ランナーズハイ）、サウナ、爆食、植物を育てること等により増加。
- ④ ドーパミン：脳の「報酬系」に係わり、やる気を引き出す。
小さな目標の達成、運動、音楽鑑賞等により増加。



＜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（内容は伝えなくても構いません）。

*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構いません。

*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。

*登校できない場合は、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、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： 2日（金） 9日（金） 16日（金） 28日（水）
3月： 8日（金） 15日（金） 22日（金）

