

11月

スクールカウンセラーだより

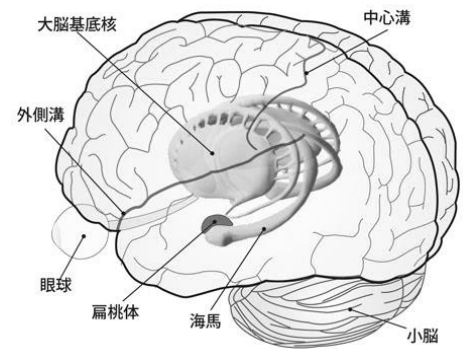
No. 7

大池中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

突然、秋がやってきて、すぐに去っていくと感じる今日この頃です。

先日、「キラーストレス」という本を読みました。ストレスにさらされていると脳細胞や血管を破壊するという、ショッキングな内容のものでした。

ストレスを受けるとコルチゾールというホルモンが出て、脳と筋肉が活発に働きます。そのため、いい結果を残すことがあります。しかし、ストレスが続くとホルモンが過剰に出てしまい、脳の「海馬」を萎縮させてしまうそうです。海馬は、学習したことの記憶やそれを選別して長期記憶にするかどうかを決定する働きを持つ組織です。そのため、そこが萎縮



してしまくと学習成果が上がりません。また、感情をコントロールする物質を出す所でもあるので、そこが萎縮すると記憶する力が低下する上に、気分が落ち着かなくなります。

また、ストレスにさらされ続けると、感情の表現や理解をする働きを持つ「扁桃体」という部分が肥大し、ちょっとしたことでも過剰に反応するようになるそうです。すぐ怒ったり乱暴になるのは抱えきれないストレスを持っているからかもしれません。

でも、大丈夫。ストレスをうまく回避するための方法として、コーピング（ストレス対処法）があります。たとえば、次のようなことがあります。

1. リズムのある運動をする。ジョギングとか体操など。
2. 好きなことに没頭する。趣味など
3. 信頼できる人に相談する。

### 相談室の案内

日にち：毎週金曜日、11月22日はありません。

12月は13日まで。1月は17日からです。

時間：午前10時～午後4時45分

場所：カウンセリングルーム（3階、1年生の教室の上）

申し込み：事前に教頭先生か学級担任、野口先生、あるいは直接  
カウンセラーに申し込んで下さい

## 生徒のみなさんへ

新学年が始まって、もう後半に入りましたが、元気で過ごしていますか？

さて、みなさんは、劣等感という言葉聞いたことがありますか。「自分の欠点や弱点等を意識し、自分が他の人よりも劣っていると感じる否定的な感情」です。それは、誰もしが持っていて、日々劣等感を持っているからこそ、それを補うために努力し、能力を得ようとするわけです。劣っていることを努力によって克服しようとして、スポーツ選手はより上手になろうとし、科学者は新しい発見をめざし、そうやって人類は進歩するというわけです。しかし、その反面、劣等感でやる気を失うことがあります。



劣等感を心の問題として最初に使ったのは、今、注目されているアルフレッド・アドラーという心理学者です。アドラーによると、劣等感は、うまくいかないときの言い訳に使われているといいます。「私は、バカだから勉強したって分からない」とか「暗いからきらわれている」とか。それらは、「主観的な解釈」といって自分がその価値判断しているだけなのです。いや、周りもそう思っていると反対する人がいるかもしれませんね。けれども実際は、「一歩踏み出して自分を変えてみよう」とか「現実的な努力をして現状を変える」ということから逃げるための言い訳に使われているだけだということです。あたかも何もしないことが正しいかのように主張するために生みだされたものです。「客観的な解釈（事実）」とは、違うといいます。

そのため、アドラーは「ありのままの自分を受け入れ」「ありのままを勇気によって変えていく」ことを主張しています。

『われわれは、何かの能力が足りないのではなく、ただ、自分を変える”勇気“が足りていないだけだ。』というわけです。しかし、そう簡単に自分を変える勇気なんか出るわけがありません。

どうしたらいいかは、一緒に考えましょう。

**ぜひ、カウンセリングを利用してください！！**

**カウンセリングルームがどんなところなのか、のぞいてみたい**

**人もぜひ来てみてください。昼休みに開放しています！！**

