Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぷろ

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師)　田中慎一朗
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

不快感情のおかげ？？

仲間を増やすエネルギーを得るために必要な感情

不安や寂しさは、誰しもが避けたい感情です。しかし、これらの不快感情は、私たちが生きていく上で大きな役割を担っています。いわば、私たち人間にとって必要な感情として不快感情が存在します。

思春期は、自分の中で感情が暴走する時期でもあります。このことを証明する興味深い実験があります。10代の若者と大人をそれぞれ20人ずつ部屋に集めテレビを見ます。画面には、人の顔が映っているのですが、それが少しずつ怒りの表情に変化します。見ている人は、その表情を見て怒っていると判断したら手をあげて知らせるという実験です。

結果は。若者が全員挙手した時、大人は半分以下しか手をあげていませんでした。これにより若者の方が大人より負の感情に敏感であるということが分かります。なぜ、反応に違いが見られるのでしょう。

最近の研究で感情が暴走するときには、脳の中の偏桃体と呼ばれる部分が、反応していることが分かってきました。若者だけ過敏になる理由は、偏桃体にはたらきかける性ホルモンが思春期に多く分泌されるからです。偏桃体に性ホルモンが作用すると刺激を受け渡しするシナプスという突起が増えます。これにより、神経細胞同士のつながりが増え、情報伝達のネットワークが広がります。これが、感情が増幅しやすくなる理由です。

なんとも厄介な思春期の脳。しかしながら、これには重要な意味があります。大人に比べ情報伝達のネットワークが複雑な若者の脳は、大人に比べ高い記憶力を持ちます。これは、若いうちにたくさん勉強しておいた方がよいという根拠にもなります。生きていくための知識を吸収しやすい脳と言えるのです。

また、それとは別に人と人のつながりを構築するのにも役立ちます。例えば、出産を控えた女性は鬱になりやすい傾向があります。これも思春期の脳のように、体の中で精神が安定しないようにはたらく化学物質が出るからだそうです。他の動物には表れないヒトに限った現象。それは、私たちの子育ての仕方に鍵があります。ヒトは赤ん坊を未習熟な状態で出産します。他の動物は生まれた直後に歩くことができますが、ヒトの場合はそうはいきません。ゆえに、母親だけでは難しく、周囲からの子育ての協力が必要になります。そこで、不安な気持ちが母親を周囲とつながるよう後押しをするのです。思春期に味わう感情の暴走についても同じです。

つらいときや困った時に信頼できる人に助けを求める力は、この先生きていく上で重要な力です。そこでつながった相手はこの先も自分の味方になります。人とつながることが苦手な人も、不安などの不快感情があるおかげで、仲間を作ることができるのです。不快感情が心をよぎったときは、優しくそれを受け止めてみてください。その感情はみなさんの味方であるかもしれません。

ぼちぼちいこう

little by little

餅には大根おろしが一番合うと思える最近の自分を、大人になったと感じる自己肯定感が無駄に高い田中です。さて、みなさんは、どんど焼きをご存じですか？正月明けにしめ縄や書初めなどを火にくべて燃やす日本の伝統行事です。私が通った小学校では、毎年PTAの方々の協力で校庭の真ん中にたくさんの竹を大きく円錐状に組んで実施されていました。このどんど焼きは何が楽しいかというと、燃え盛る炎が下火になってきたら竹の先につけたアルミホイルに包んだ餅を焼いて食べるのです。餅好きの私には一番楽しみな学校行事です。▼どんど焼き前日、担任の先生がクラスに注意点を話します。家から竹を持ってくるときに事故にあわないよう十分に気をつけてください！あと、餅は2個までとします！ん？餅は2個までしかだめなんだ(T_T) でも、私には知恵があります！親を説得し、鏡餅を2個アルミホイルに包んで持っていくことにしました。鏡餅一つで、通常の餅5個分に相当します。2個で餅10個分になる計算です。▼「田中君のお餅大きくない？」先生から当日指摘を受けました。私は自信満々に「ちゃんと2個というルールは守っています！」と胸を張りました。目の前の炎も下火になり、いよいよ餅を焼く時間となりました。ところが、私の餅は大きすぎてなかなか柔くなりません。クラスメイトのはみんな焼けて食べ始めているのに、私だけ時間がかかりみんなに迷惑をかけます。ちょっぴり後悔し始めた私に担任の先生は焦らなくていいよと優しく寄り添います。▼焼けました！！ところが、餅10個はなかなか食べられません(>_<) ようやくのことで食べ終わった直後に4限目終了のチャイム… えっ！これから給食ですか(°д°)　その日の午後は腹痛と胸やけで授業になりませんでした…▼先生は、餅好きの私に餅を食べさせないようにルールを決めたのではなく、私のようにならないために2個という上限を決めていたのですね。ルールの先にある人の優しさを感じられなかった小学生の頃の私。中学生のみなさんはいかがですか？