

相談室からのお知らせ No.5

柏市立柏高等学校 相談室
スクールカウンセラー



<大人たちが“経験が大事”という理由>

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、何故、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。

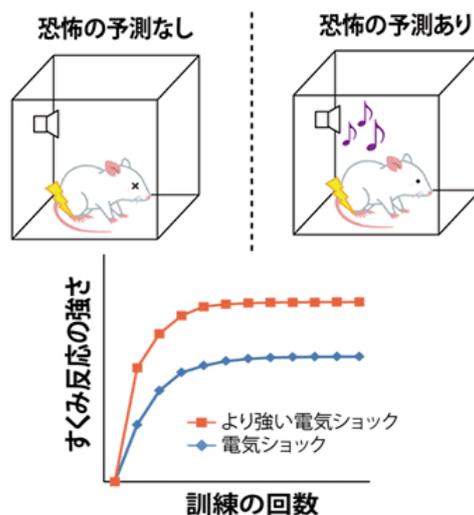
最近、過剰な恐怖を抑制するブレーキメカニズムが脳内に存在することが分かってきました（理化学研究所 脳科学総合研究センター 国際共同研究チーム 2016）。**恐怖の到来が予測されると**、恐怖の強さを脳が抑制し、過剰な恐怖記憶が残らないようにしてくれることが発見されたのです。恐怖に関する記憶は、危険の予知など、私たちの生活に必要な能力です。しかし、必要以上に強い恐怖記憶は、不安障害などの一因となります。実際の体験に見合った適度な強さの恐怖記憶を形成するため、脳内にブレーキメカニズムがあるのです*

（*具体的には、「扁桃体中心核→中脳水道周囲灰白質→吻側（ぶんそく）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ます。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。

グラフからもわかるように、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、きちんと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。

<生徒の皆さんへ>



- *相談室は3階大会議室の向かいです。
- *相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- *予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号等でOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- *分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の坂本先生に聞いてください。

<保護者の皆さまへ>

- *保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- *カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- *カウンセラー不在時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の坂本先生も予約を受け付けてますので、電話で呼び出して下さい。
- *担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。 ☎ 04-7132-3460

<2月、3月の開室予定> 変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

*基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00~18:00 です。

*電話相談もできますので、相談室へ電話を回してもらってください。

2月: 2日(木) 6日(月) 7日(火) 9日(木) 13日(月) 14日(火) 16日(木) 27日(月)

3月: 2日(木) 6日(月) 7日(火) 9日(木) 13日(月) 16日(木) 20日(月) 23日(木)