

# 相談室からのお知らせ No.3



柏市立柏高等学校 相談室  
スクールカウンセラー

## <行動と脳>

猛暑も去り、めっきり秋らしくなってきました。新しい生活スタイルの中、工夫しながら活動している皆さんの姿を見て、私も元気もらっています。先の見えない状況でも、やらねばならないのが事実ですし、動き出してみたらなんとかできると思えることもあります。自粛から行動へ、世の中も動き始めています。

心理学では、学習理論に基づく行動に関する理論(パブロフの犬の実験など)が昔から唱えられてきました。もちろん、思考や感情にフォーカスする理論も多いのですが、脳科学の発展とともに、行動を起こすことの重要性が改めて確認されるようになりました。行動を起こすことで、脳のどの部分が反応しているかをfMRI(Functional MRI)等で実験した結果、次のようなことが検証されました。

- ・罰に関する感情の制御活動が改善
- ・報酬への気付きに関する脳活動の改善
- ・自分をポジティブに客観視する脳活動の改善
- ・脳のネットワーク機能の正常化

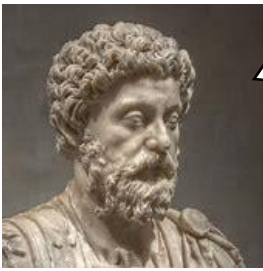
迷ったら  
考えよりもまず行動



つまり、行動を起こすことで、その結果を正しく認識しようとし、行動できている自分をポジティブに評価し、良い循環を引き起こす、ということが脳の活性化とともにスムーズになるのではないのでしょうか。考え方や捉え方を変えることも重要です。でも、自分の考えがあいまいになったり、固執し過ぎたり、何が正しいのか分からなくなったりすることもあります。そんな時は、是非、考えるよりも行動してみてください。今年度も後半戦がスタートします。できずに放置していることがあれば、そろそろ動きだしてみませんか？

大昔の哲学者や心理学者たちも、行動することの大切さに関する名言を残してくれています。

幸福はどこにあるのか？  
 名誉を愛する人は他人の行為の中にあると考える。  
 快楽を愛する人は自分の感情の中にあると考える。  
 悟った人は自分の行動の中にあると考える。



マルクス・アウレリウス  
(第16代ローマ帝国皇帝、哲学者)

「このキュウリは苦い」ならば捨てるがいい。  
 「道にイバラがある」ならば避けるがいい。  
 それで充分だ。  
 「なぜこんなものが世の中にあるんだろう」などと付け加えるな。  
 そんなことを言ったら自然を究めている者に笑われるぞ。

良い人間のあり方を論じるのはもう終わりにして、そろそろ良い人間になったらどうだ。

### <生徒の皆さんへ>

- \*相談室は3階の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。ボードが「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(イニシャルや記号などで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、養護教諭の村田先生か、教育相談担当の奈良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、養護教諭の村田先生か教育相談担当の奈良先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出してください。
- \*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



### <10月・11・12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。

10月:	1日(木)	8日(木)	12日(月)	15日(木)	22日(木)	29日(木)
11月:	2日(月)	9日(月)	12日(木)	16日(月)	19日(木)	26日(木)
12月:	3日(木)	7日(月)	10日(木)	14日(月)	17日(木)	21日(月)

