



相談室だより No.8

生徒のみなさんへ

和5年12月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相樂直子

心の教室相談員 小川直美

理解系脳を育てる

目で見たと、耳で聞いたことを集めて「理解」するのが理解系脳。脳のパフォーマンスを維持するのに、理解系脳の働きはとても重要です。ポイントは「好奇心」です。「新しいことを知りたい、理解したい」という好奇心をもち続けましょう。理解系脳を育てると、初めての挑戦が苦でなくなる、気になることをすぐ調べたくなる、整理整頓が得意になる、地図を読めるようになる、空気を読めるようになるなどが考えられます。

①**5分で〇〇を整理する**：机上の整理は、「どこに何があるか」を把握し、「どこに何を置くか」「何を捨てるべきか」の理解が必要になります。ポイントは制限時間を設けること。「5分でカバンの中を整理する」「5分で本棚を片付ける」などです。

②**以前読んだ本を再読する(大人は10年前くらい)**：同じ本を読み返すと、そのたびに新たな発見があり、理解を深めることができます。昔面白くないと感じた本を、あえて読むこともおすすめです。

③**配置図を描いて模様替えをする**：右側の理解系脳には、「空間を理解する」という役目もあります。ピッタリなのは部屋の模様替えです。「配置図」を描けば、空間を俯瞰的にとらえる訓練に、配置図を見ながら「どの順番に家具を動かせば効率的か」考えると、思考系脳も働かせます。

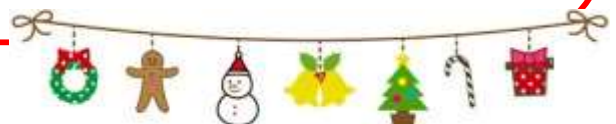
④**書店でなじみのないジャンルの本棚を見る**：読書は理解系脳の訓練になります。しかし興味のある本しか読まないのでは理解の範囲が広がりません。普段読まないジャンルのコーナーで、本の表紙や背表紙だけでも眺めましょう。

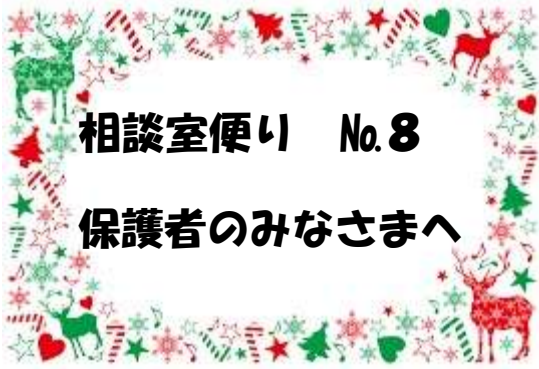
⑤**1日1回は人を笑わせる**：理解系脳が成長すると、人の心情を察することや場の空気を読むことが上手になります。そのトレーニングとして、1日1回は人を笑わせることを目指しましょう。大切なのは、相手の気持ちや性格を理解したうえで、話の流れやその場の雰囲気に合わせて、絶妙なタイミングで言葉を発すること。まずは家族を笑わせることから始めましょう。

⑥**素敵な人のまねをする**：外見や所作を近づければ、なぜ素敵なのか何となく理解できることがあります。俳優が役になりきっていくのと同じです。「しっくりこない」と思ったらやめればいいのです。

⑦**1日1個、知らない言葉の意味を調べる**：言語情報の理解をつかさどる左脳側の理解系脳は、知っている言葉が増えるほど働きがよくなります。

引用文献 NHK まる得マガジン 何歳からでも！脳を育てるトレーニング2021年 NHK 出版





相談室便り No.8

保護者のみなさまへ

令和5年12月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 小川直美

「向き合う」から「一緒に見てみる」へ

理想と現実の葛藤

「子どもと向き合いましょう」という台詞を私たちは何度聞いたでしょうか。子育てでは当然のように「向き合う」ことを要求され、次から次へと対応に追われ、要求が増えたりさらにトラブルが起きたり、気が抜けない時間が続きます。児童期の子どもが体験する一日はどうでしょうか。大人から要求されることが増え、ハードルが上がっていきます。今持っている知識を総動員して考え、学び、行動しているわけですから毎日が必死なのだと思います。お互い「向き合っている」状態です。今回は視点を変え「一緒に見てみる」を提案させていただきます。

発見という体験

子どもに面接する時や、話をしていると漏れてくるのは「わかってくれない」という思いです。よく聞いてみると子どもに非があることもあるのですが、それは心に留めておいて話を続けてもらいます。そこには子どもなりの思いがありますからじっと耳を傾けます。すると「こいつわかるぞ」と判断した彼らは話しを続けてくれます。語ってくれる内容には思いもよらぬ発想や思いが込められている事が多く、そこに新たな発見をしワクワクします。私はこの発見を「キラキラ」と呼んでいます。もしかしたら私たち大人は「普通・常識」やその後起こる「大変さ」に気を取られ、多くの発見や体験のチャンスを逃しているかもしれません。「一緒に見てみる」ことは私たちの気づきに広がりを見せ、「キラキラ」体験をさせてくれます。

教えてくれる子どもたち

子どもの発達において「安心・安全である」ということは心理学の視点からも神経科学的視点からも重要です。規則や社会的ルールを守ることも大切ですが、子どもが安心して自分の意思を伝え否定されず、大切に扱われる経験も重ねて欲しいです。「向き合う」ことで見落としてしまうことも、「一緒に見てみる」ことで子どもの発想や思いに大人が気づかされることもあると思います。子育てはやはり大変です。困った時にこそ「一緒に見てみる」、そして一緒に困ってもいいのではないのでしょうか。

引用文献 水野友香「向き合う」から「一緒に見てみる」へ 一般社団法人日本心理臨床学会 心理臨床の広場 1Vol16No2

p40



12月	相樂(月・水曜)	4日	11日	18日	/
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	
1月	相樂(月・水曜)	15日	22日	29日	/
	秋田(金曜)	12日	19日	26日	