



相談室だより No.9

令和6年1月

中央区立銀座中学校

生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

明けましておめでとうございます。本年が皆さんにとり素晴らしい1年でありますように。

感情系脳を育てる

喜怒哀楽や「好き・嫌い」という感情を生み出し、他者の感情も読み取れるのが感情系脳です。ポジティブな感情を豊かにすることと、ネガティブな感情に振り回されないことが、感情系脳を育てるうえでのポイントです。特徴は老化が遅く、一生涯成長し続けることです。

感情系脳をトレーニングすると

- ・表情が豊かになり、若々しく見える
- ・人話に共感できる
- ・夜ぐっすり眠れる
- ・人間関係が広がる
- ・カッとなることが減る
- ・映画やドラマを観て泣ける
- ・自分に自信がもてる
- などのメリットがあります。

感情系脳を育てるには

- ①朝、鏡の前で笑顔をつくる：朝起きたら鏡の前で笑顔をつくる習慣をつけましょう。ニコリ笑えば脳が「今、楽しいんだ」と勘違いします。
- ②1日の終わりに「今日の失敗」を川柳で笑い飛ばす：1日を振り返り落ち込むことがあります。そうならぬよう今日の失敗を川柳で笑い飛ばしましょう。
- ③「自分褒め手帳」を書く：ほめるべき自分の行動をノートに書きだします。「店員さんに挨拶できた」など
- ④ペットや植物に話しかける：返事はありませんが、話しかけること自体が感情を表現します。「今日は元気そうね」など。
- ⑤こっそり派手な下着をつけてみる：「ドキドキワクワクがない」人は普段と違う格好をすることで（休日に）。いつも選ばない色や柄を身にまえば、それだけで気持ちが高ぶります。
- ⑥楽しい思い出ベスト10を考える：楽しかったことを思い出せば楽しい気持ちがよみがえり、感情を上向きにすることができます。

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



| | | | | | |
|----|----------|-----|-----|-----|--|
| 1月 | 相楽(月・水曜) | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 秋田(金曜) | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 2月 | 相楽(月・水曜) | 5日 | 14日 | 19日 | |
| | 秋田(金曜) | 2日 | 9日 | 16日 | |

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

子どもの自律を奪う言葉

「ほめる」ではなく「認める」

お子さんが100点を取った時に何と伝えますか？子どもをほめて育てることは大切です。しかし、ほめ言葉は子どもの足かせになることもあるのです。ほめることは「これだと良い」「これだと悪い」と、評価基準を作ってしまうからです。

子どもが成長しているようを発見したら、それを言葉で認めてあげましょう。「こころの脳」（前頭葉と間脳・脳幹をつなぐ神経回路：10~18歳に最も盛んに育つ）を育てます。生活が子どもの脳を育てます。

自信をもつだけで人は成長できる

成績などを評価するのではなく、今の存在そのものを認めてあげましょう。「たとえ今失敗したとしても、あなたはまだ成長途中にあるのだから大丈夫」と認めてあげるだけで、子どもの不安は取り除かれ、脳はより良い方向に育っていくのです。

子育ては、「信頼0%」を「信頼100%」にして送り出すこと

「認める」ということは、言い方を変えると、子どもを「信じる」ということです。子育てとは「心配100%/信頼0%」の子どもを、日々の家庭生活の中でコミュニケーションを取りながら成長させ、「心配0%/信頼100%」の状態にして社会に送り出すことです。子どもを信じて任せると、ときに失敗してしまうこともあるでしょう。しかし、事前に失敗することが予見できていたとしても、それが命にかかわることでない限りは、親は信頼して見守ることが必要です。失敗こそが「おりこうさん脳」（大脳新皮質：6~14歳を中核に大きく育つ）に知識と経験を植えます。失敗は育てのチャンスです。

テストで100点を取った時はどのような言葉をかければよいのでしょうか。親が点数の評価をしなくても、子どもは学校で先生などからほめられているはず。子どもが喜んでテストを診せたら「うれしかったね」と共感してあげましょう。親に認められている子どもは、テストの点に一喜一憂しません。悪い点を取ったとしても、「自分は成長過程にいるから大丈夫」と思うことができます。

家庭という社会で、家族全員が平等な立場であるということを認識する。そのうえで、子ども自身が家庭生活の中での役割を認識し、自主的に提供できるようになる、それが一番の脳育てとなります。