

# ◎教育相談だより◎

平成29年7月  
教育相談課

前回、認定NPO法人「こころ塾」の村松つね先生を講師にお招きして、1年生を対象に「こころもメンテしよう～こころの病気を予防する～」という題目で開催した「思春期教室」より、心が疲れたときに表層に現れるいくつかの事柄について紹介しました。今回は講演の後半部分の説明です。

心のオーバースピード状態や心の急ハンドル状態については前回も説明しましたが、そのような状態に陥ってしまった場合、ヒトがどのようなことを始めてしまうのか。

コントロールが効かなくなってきた心は、3つのダメ出しをするようになります。

①自分に★をつける。 ②周りについて★をつけ始める。 ③未来について★をつける。

脳のはたらきが陥ったときに現れてくるのがこの典型的な3つの症状です。

①自分に★をつけるようになると、人は自信を失います。普段の日常で何でもないことに不安を覚えるようになります。理由もなく人を信じられなくなっているときは、自分に★をつけているということです。

②周りについて★をつけるとき、まず親に対して★をつける傾向があります。親から言われたことが何でも耳障りに聞こえてしまいます。特にこれは高校生あたりの年齢の特徴です

③未来に対して、悲観的なネガティブなビジョンしか持てなくなります。「世界が消えてしまえばいい」とか「滅びてしまえばいい」とか「もう私はダメだ」とか、考え方が「極端」な方向に走ってしまいます。しかし本人には「極端」な考え方をしているという自覚はありません。

この3つの感情に共通していることは、「ネガティブな感情」というキーワードです。

ネガティブな単語は、ポジティブな単語に比べて3倍近くもあると言われてます。ネガティブとはそもそも自分の心・身体・生命を守るために備わっている機能の一つで、生き残っていくためには大切な気分の一つです。しかし、その状態が続いてしまうことは、それはダメです。それは心が疲れているという脳からのサインです。

ネガティブにとらわれて、最終的に1人していると、人は確実に病気になります。

そんな時に無理をしてネガティブな声が聞こえない振りをする人は多いです。でもその選択により心はもっと壊れてしまうのです。

**「心が疲れたときは、交換よりも修理が必要です。」**

人は一人ではダメです。信頼できる人がいるという安心感が生きていくためには必要です。人の心のエネルギー源とは、友達であり、家族であり、良い人間関係なのです。

人間関係にも疲れたときは人間関係以外、本、スポーツ、猫、など自分にとって楽しいことをすることです。人と人との関係性に「嫌なものは嫌」「ダメなときはダメ」と線を引くことです。寂しいから、相手に悪いからと思って無理に合わせるとダメです。親しい間柄でも適切な距離は必要です。

脳と身体、つまり心と身体はつながっています。心は体調に影響を与えます。同様に体調は心に大きく影響します。心が疲れたときの最善の対策は睡眠をとることです。最近の脳生理学の研究で、心の疲れをとるには、最低6時間の睡眠が必要であることがわかってきています。6時間より短いと脳の細胞は栄養失調を起こし、周りの細胞を捕食し始めることもわかっています。このときに記憶、知識、運動能力が失われることもわかっています。本当に学力や能力を伸ばすつもりなら、人は必ず6時間は眠る必要があります。それ以下の睡眠時間を続けてしまうと、人のあらゆる能力は低下しかしません。どのようなトレーニングでもカバーすることはできず、身体はただ消耗していきただけです。これは最近の脳生理学の知見に基づく事実です。

ネガティブは感情のアラームです。そのアラームは止めなければなりません。アラームが聞こえない振りをすると、人は治療法のない依存症へと落ちていきます。心と体は一緒です。体をいたわると同様、心もときにはメンテナンスしましょう。