

相談室だより 第2号

スクールカウンセラー 佐藤 淳・心のふれあい相談員 瀬川 佳世
相談室直通電話：080-2024-8900



1学期もあと一ヶ月半

6月に入り、一学期も折り返しに入りました。1年生は中学生活に慣れてきた頃でしょうし、上級生は一学年上の学年としての自覚も出てきた頃でしょうか。6月になると、雨で涼しい日と、晴れて暑い日の寒暖の差が大きいために体調を崩しやすい人がしばしば出てくる頃です。たいていの人は規則正しい生活を送っているうちに体の方が調節機能を発揮し、落ち着いてきます。しかし、なかには身体の不調が心の不調に繋がって、普段ならば何でもないようなことがいつも以上にいらだつことや、あるいは落ち込みやすいなんてこともあるかもしれません。自律神経系というものの調整機能が自然に機能してくれたら良いのですが脳のことなので上手く調整できず、休みがちになる、あるいは友達とのいさかいに繋がることもあります。「なんか調子が悪いなー」なんて思うことがあれば一度、相談してもらえると助けになれるかもしれませんよ。

<メッセージ>

「校歌ってふしぎ？」

瀬川 (火) (金)	「光るよ雲が野の果てが…♪」何回となく校歌を歌う機会がありますね。私が小学校（千葉県野田市立中央小）の時の校歌の「そびえたつ つくばね その姿おおしく～♪」と今でも口に出ます。ふしぎです。もうはるか昔の小学校の校歌なのに。良いものですね！
------------------	---

「～雨の日の友～」

佐藤 (木)	昔から梅雨の時期がなんとなく好きでした。子どもの頃からインドア派だったので、家にいることにやましさを感じずに済むからだったかもしれません。雨の日はたいてい小学校の頃は方眼工作用紙でビルを作ったりするのが好きで、中学校の頃は好きな作家の本を読んだり、小説家のまねごとで文章をヒタヒタと書いていたりしました。そういったことが高校でNHK全国放送コンクールに出品した映画の脚本やラジオドラマの脚本の原作に繋がったりしたので、雨の日の一人の落ち着いた時間って大事だなんて思ったりします。
-----------	---

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 6月・7月の来校日□□

<6月>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		瀬川		◎		
10	11	12	13	14	15	16
		瀬川		佐藤	瀬川	
17	18	19	20	21	22	23
				佐藤	瀬川	
24	25	26	27	28	29	30
		瀬川		佐藤	瀬川	

<7月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				◎	瀬川	
8	9	10	11	12	13	14
		瀬川		佐藤	瀬川	
15	16	17	18	19	20	21
		瀬川			瀬川	
22	23	24	25	26	27	28

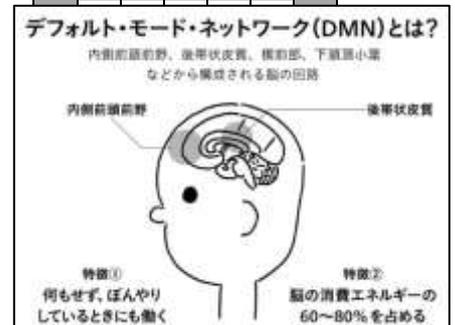


※◎の日はSCと相

員が二人とも在室している日となります。

デフォルトモードネットワーク

談



ここ10年そこら、空前の脳科学ブームのようなところがあります。科学技術の発展により脳がどのような働きをしているかが明らかになることで、それに対してどのようにアプローチをしたら、脳を良く使えるのか、ということも少しずつ明らかになってきています。「脳トレ」なんていうのもその一つですね。

数ある注目すべき発見のひとつに「デフォルトモードネットワーク」と呼ばれるものがあります。以前より「人間は脳の機能の一部しか有効に活用できていない」ということが言われており、一部をのぞいた大部分の脳がどのような働きをしているのかがよくわかっておりませんでした。しかし、近年、「使われていない」と思われていた脳がどのような働きをしているかが明らかになってきました。それが「デフォルトモードネットワーク」という発見です。



「デフォルトモードネットワーク」というのは何なのかということ辞書で調べてみると、「なんらかの思考や関心や注意を伴わない、ぼんやりと安静状態にある脳が示す神経活動。脳の血流量の変化を可視化するfMRIを用いると、何もしていない安静時にのみ、活動が活発になる脳の領域が複数存在し、互いに同期することが明らかになった。この活動はデフォルトモードネットワークとよばれ、自己認識、見当識、および記憶に関わる基本的な役割があると考えられている。(デジタル大辞泉)」と書かれています。

これはどういうことかということ、「ぼんやり」としている時も脳はきちんと動いていて、どうやらそれが色んな頭の働きと結びついているらしいよ、ということが明らかになったんです。たとえば、皆さんは日常生活の中でこんな体験はないでしょうか。一生懸命何かを考えようとしている時はなかなか色んなアイデアが出て来ないのに、「ぼけー」としている時に普段では考えつかない、思いつかないようなアイデアが急に湧いてきて、「おおっ、そんな手があったか！」みたいになることってありませんか？ こういう脳の動きを「デフォルトモードネットワーク」と呼んでいるようです。

もし科学者の人たちの自伝とか、伝記とかを読むのが好きな人がいたら、すごく重要な発見って、しばしばお散歩中にポンと思いついたというエピソードがたくさんあることに気づくかもしれません。すばらしい発見をした科学者の所属していた大学の側にはしばしば有名な散歩道がありますがそういうこともきっと関連があるのだと思います。



なお、脳科学者の茂木健一郎さんはこの「デフォルトモードネットワーク」が働いている状態を「脳がメンテナンスをしている」と考えているそうで著書の中で次のように言及されています。

脳のメンテナンスが行われることで、気づきを得られたり、ストレスが解消したり、前向きに生きられたり、創造性が高まったり、コミュニケーションがスムーズにいたりします。(茂木健一郎)

そろそろ期末試験が皆さんは近づいていますが必要なことを詰め込む時間も大事ですが脳がきちんとその情報を整理する時間も大事です。そのためにも余裕を持って計画を立てて取り組みたいものですね。(佐藤)