

こころ通信 夏号

令和7年6月 24 日
練馬区立大泉西中学校
スクールカウンセラー



期末考査も終わり、みなさん一息ついているでしょうか。今年は6月から急に気温が上がり、普段よりも早く夏が来た気がします。まだ暑さになれず、だるさや疲れを感じている人も多いかもしれません。こまめに水分摂取しながら、適度に汗をかきつつ本格的な夏に向け体を慣らしていきましょう。夏休みまでもうすぐです。

こころってなに？

私たちが普段から当たり前に使っている「こころ」という言葉。このお便りの題名にもなっています。でも、こころは目で確認することはできません。そもそもこころとはどんなもので、どこにあるのでしょうか。

辞書によると、こころとは「体の中に宿る、知識、感情、意志などの精神的な働きのこと」だそうです。見えなくても、感じることで私たちはその存在を認めています。そして、昔からこころ（感情）は、「腹が立つ」「胸に刺さる」「頭にくる」など、体の色々な部分を使って表現されています。実際に感情が高まったとき、頭やお腹の辺りが熱くなったり、緊張や感動で心臓が痛くなったりした経験のある人もいます。心という漢字も、心臓の形から出来たと言われています。では、こころは体の色々な場所に存在しているものなのでしょうか。

実は心理学や精神医学の世界では、こころは「脳」にあり、感情は脳が生み出す現象と考えられています。

脳と体のつながり

脳には、「脳幹」と呼ばれる生命活動に直結する部位があります。その上に、「大脳辺縁系」と呼ばれる感情や本能の部位、更にその上に「大脳皮質」と呼ばれる理性に関係する部位が重なる三層構造でできています。そして、脳がさまざまな知識や経験の影響を受けると、その結果として様々な感情が生まれてきます。そして、脳の指令によって、胸やお腹、頭など体の様々な場所に感情に伴った反応が現れるのです。

ネガティブはいらない？

私たちはうれしい、楽しいといったポジティブな感情は否定することなく受け入れることが出来ます。それは体の反応としても気分がよいものだからです。一方で、怒りや悲しみといったネガティブな感情は、早く消したくなったり、押し込めたり、忘れようとする事が多くあります。ネガティブな感情の体の反応は不快感が伴う、ストレス状態とよばれるものだからです。では、本当にネガティブな感情はいらないのでしょうか。

ネガティブな感情の役割

「ネガティブをポジティブに変えよう」という言い方があります。いつもネガティブに考えるクセのある人にとっては、ポジティブに考えることで気持ちが楽になることも多くあります。でも、それはネガティブな感情が邪魔なものという意味ではありません。ネガティブな感情はこれまでの経験を元に、自分を助けてくれる役割を持っています。



もしも不安の感情がなくなったら。不安を感じないということは、そのために気をつけたり、準備したり、注意を払うことがなくなるということです。もしも恐怖の感情がなくなったら。危険を回避する気持ちが起こらなくなるということです。もしも怒りの感情がなくなったら。主張するタイミングをなくしたり、周りから間違った認識を持たれたりするかもしれません。

ネガティブな感情があることで、悩みながらも何が出来るかを考え、人の苦しさを理解することが出来るようになります。もちろん感情のまま行動することがこころを大切にすることではありません。自分の中のどんな感情も大切な自分の一部として否定せず認め、あってよい存在として受け止める中で、爆発させなくても安全に感情を抱える力がついていきます。誰かに聞いてもらい、一緒に抱えてもらうことも方法の一つです。一人でこころを抱えるのが大変ときは、ぜひ相談室に話しにきてください。



スクールカウンセラーと心のふれあい相談員来校日

	7月	9月	10月
スクールカウンセラー 月：9:00～17:00	7、14	1、8、22、29	6、20、27
心のふれあい相談員 火・水：8:30～15:30	1、2、8、9、16	2、3、9、10、16、 17、24、25、30	1、7、8、14、15、 21、22、28、29

◆スクールカウンセラー：小池葉子 ◇心のふれあい相談員：栗澤極



保護者のみなさまへ

相談室では保護者のみなさまのご相談もお受けしています。お子様の理解や接し方など、何か気がかりなこと・困っていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

◎スクールカウンセラーとの面談の申し込みについて

相談を希望される方は、来ていただいてからお待たせすることのないよう、予約をお受けしております。面談の予約は担任や学年の先生を通じてご連絡ください。

予約の電話番号 03-3921-7101(職員室直通)

※面談時間は9:00～17:00の間です

※面談は1回30分～50分の中でお話をお伺いします。ご希望により、継続的なご対応をお受けしていくことも可能です。