

※うちのひとといっしょによんでね。

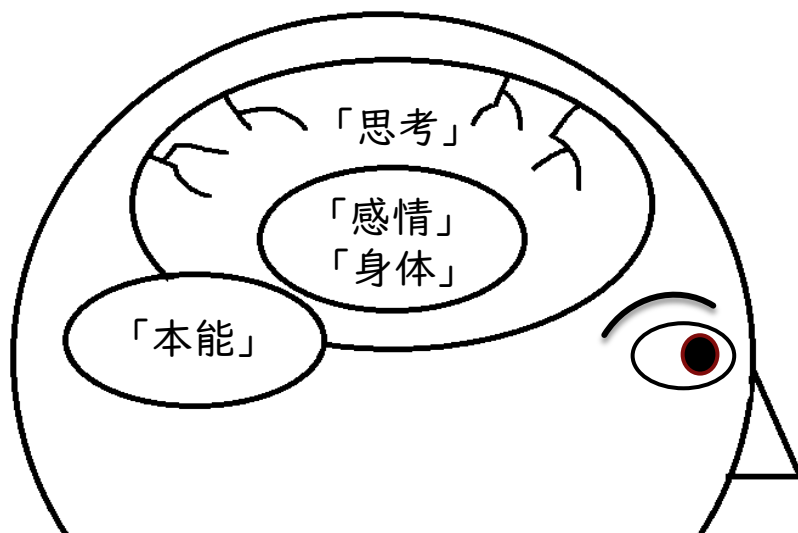


「気持ち」と「脳」のお話

「感じること」と「考えること」

みなさんは「感じること（感情）」と「考えること（思考）」の違いを意識したことがありますか？「感じること（感情）」は、呼吸や睡眠と同じ「生理現象」で、「考えること（思考）」は本能から進化した、より高度な脳のはたらきです。それぞれ脳の中ではたらく場所もことなっていることがわかっています。

【脳のはたらきとはたらく場所（イメージ）】



わたしたちは（いやだな）（困ったな）（悲しいな）（怖いな）などの「感情」を、（こんなこと感じてはいけない）（こういう風に考えれば大丈夫）と「思考」で解決しようとしがちです。しかし「感情」を、脳のちがう部分のはたらき「思考」でコントロールするのはとても難しいことです。（うれしい）気持ちがおさえられないように、（怒り）（悲しい）などの気持ちもおさえにくいものなのです。

では、「感情」をコントロールするにはどうすればよいのでしょうか。実は、「感情」をはたらかせる脳のはたらき「身体」の機能をはたらかせる場所でもあります。みなさんも深呼吸をして落ち着いたり、お風呂に入ってすっきりしたり、「身体」がリラックスすると気分がよくなった経験があると思います。「身体」を使ったストレス解消法「泣く」「話す」「歌う」「運動する」などは、脳のはたらきからみても効果があるといえます。

「生理現象」はガマンしすぎると「身体」をこわしてしまいます。ストレスがたまったら、まずは「身体」が気持ちよくなることをためしてみてください。いろいろなことをためていくうちに自分にぴったりの方法が見つかると思いますよ。

「そうだんルーム」でもいろいろなリラックス法を紹介しています。

（イライラ）（もやもや）解消のためにも「そうだんルーム」を利用してくださいね。



高洲北小学校「そうだんルーム」では、保護者の方のご相談も受け付けております。どうぞ小さなことでもお話にいらしてください。また、学校へお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

【開室時間】 水曜日をのぞく平日 9:30～17:00

【電話】 080-6594-9384（そうだんルーム）

047-381-8303（学校代表）

※上記以外の時間を希望される場合はご相談ください。

