



うちのひとといっしょによんでね。

心ってなあに？

「思いやりの心」「強い心」「やさしい心」・・・などと、ふだん何気なく使っている「心(こころ)」という言葉について、考えてみたことはありますか？心理学では、「心(こころ)」を「感情」「思考」「行動」にわけて考えます。

【感情】

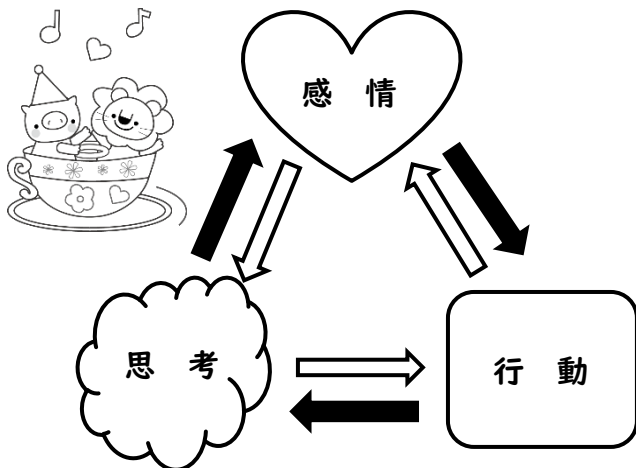
喜怒哀楽などのわきあがる気持ち。赤ちゃんは「快」「不快」だけですが、小学生の皆さんは「喜び」「悲しみ」「怒り」「嫌悪」「驚き」「恐れ」「嫉妬」「照れ」「誇り」「罪悪感」「恥」「羨望」・・・などいろいろな感情がわきあがります。感情は、脳の本能に近いところの反応で、身体の状態とも密接にかかわっています。悲しいときに泣いたり、緊張して汗をかいたり、「腹が立つ」「胸をおどらせる」など感情と身体とのつながりを表す言葉もたくさんあります。

【思考】

考えること。原始的な反応である感情よりも進化した脳のはたらきで、言語を使って行われます。問題を解決したり、何かを判断したりするために思いをめぐらせることです。考えることに集中すると、感情や行動がおさえられることがわかっています。

【行動】

手、足、身体を自分の意思で動かすこと。行動に集中すると感情や思考がおさえられることがわかっています。わたしたちの生活で一番よく見えて、わかりやすいのは「行動」です。



わたしたちの心は、【感情】と【思考】と【行動】がお互いに影響しあっています。

たとえば・・・

「今日は誕生日だ」(思考)→「うれしい」(感情)

「虫だ!(嫌だ!)」(感情)→「逃げる」(行動)

「お風呂に入る」(行動)→「気持ちいいなあ」(感情)

「うまくなりたい」(思考)→「練習する」(行動)

「悲しい」(感情)→「くよくよせずがんばろう」(思考)

「夜ふかしをする」(行動)→「早く寝なくちゃ」(思考)・・・など。



コロナ禍の生活になってもうすぐ2年になります。この2年間、わたしたちは「楽しい」「うれしい」と感じる事が減る中で、不安な感情をおさえて生活してきました。また、「マスクをつける」「密をさける」などの行動を「感染しないために」「緊急事態宣言中だから」などの思考で決めるしかありませんでした。心が「思考」と「行動」ばかりになり「感情」をおさえる生活が続くと、心身にとっても負担がかかります。

ポジティブな感情もネガティブな感情も「感じる事」そのものが大切な活動です。もちろん、ネガティブ感情ばかりでは参ってしまいますから、身体が気持ちよいと感じるような行動も積極的にいきましょう。(わたしは入浴剤を入れたお風呂にはまっています。)

そうだんルームの廊下には「こどもが考えた気持ちを楽にする23のくふう」(「国立成育医療研究センター」第五回【コロナ×こどもアンケート】より)を掲示しています。参考にしてみてくださいね。

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。何か気になることがございましたら、小さなことでもどうぞお話にいらしてください。今年度は電話でのご相談も可能です。また、千葉県教育委員会のスクールカウンセラー寺元梨沙先生が11月24日(水)と12月15日(水)にいらっしやいます。寺元先生へのご相談も予約を承っております。どうぞお気軽にご連絡ください。

【開室時間】 水曜日をのぞく平日 9:30~16:45

【電話】 047-381-8303 (学校代表)

080-6594-9384 (そうだんルーム)

