



スクールカウンセラーだよ!



スクールカウンセラー 高橋 勤子

猛暑は続きそうですが、2学期の始まりです。学校生活のリズムに戻りましたか。
生活リズムの変化に直ぐ適応できる人、時間がかかる人がいるかもしれませんね。
生活リズムの適応で特に大切なことは睡眠です。朝起きる時間を決めてその時間に
起きるという方法で2学期モードに戻すことができます。試してみてください。

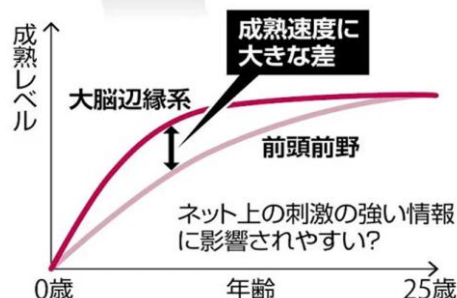


相談室は、体調や対人関係の悩みなど、気になることや困ったことを相談できるところです。
学校生活の中で気持ちをリフレッシュするためでも大丈夫、気軽に話に来てください。

保護者の方へ

「思春期の脳は発達途中」

前頭前野・・・抑制機能の発達思考判断、情動のコントロール
などの高度な分析・判断を司る
大脳辺縁系・・・衝動性の発達、(感情を司る)情動、記憶、
本能行動



右にグラフを見ると大脳辺縁系(濃い太線)と前頭前野(薄い線)でカーブが違うのが分かります。思春期と言われるところを見ると脳の2つの場所で発達に大きく差がでる年齢があります。ちょうど思春期のころです。

思春期では大脳辺縁系は十分発達しているので、感情の変化も激しく衝動性も強くなってきます。例えば、ネット空間に居心地の良さを感じると、脳に快樂をもたらす「報酬系」ドーパミンと呼ばれる神経回路が活発化し、その大脳辺縁系を刺激します。ネットに夢中になることもあります。しかも情動のコントロールを司る前頭前野は発達途中です。「わかっているけどやめられない」ということも起こってきます。

思春期に注意をする場合には、落ち着いて話をしたいですね。例えば、静かで落ち着いた空間とか(普段と違っている場所も効果的)で話をしてみるなどいいかもしれません。

9月10月の予定 (基本は金曜日の13:00~17:00)

9月 5、12、19、26日

10月 3、10、17、24日

利用案内



予約方法: お申し込みについては、学校に予約の連絡を入れてください。

電話番号: 勝浦中学校 42-2591