

こんにちは！最近、朝と夜が寒くて、お昼は暖かいお天気が多いですね。私はこの時期、いつも指先と足先が凍るように冷たくなるんです。この間、4歳の甥っ子と道路を渡る時に手をつなごうとしたんですが、「つめたっ！」と言われて、手をバシッと叩かれました(T\_T)。ちょっと悲しかったです。



## 【「依存」と「負の強化」について】

みなさんは今ハマっているものはありますか？よく何かに夢中になると、「〇〇にハマってる」と言いますよね。ヒトはなぜ、ついつい何かにハマってしまうのでしょうか？ハマる理由には、「①**正の強化**」と「②**負の強化**」という2つの**結果**が起きているといわれています。例えば、スマホにハマっているひよこちゃんの場合ですと

スマホをすると…



このような2つの**結果**が起きると、ヒトは物事に夢中になると言われています。そして、特に**嫌な気持ちを忘れられる負の強化**が起きている時は、より物事にハマってしまいます。**最近よく聞く「〇〇依存」というのも、実はこの負の強化によって陥ると言われています。**

何かに夢中になることはとてもよいことなのですが、生活に影響がでてしまうと（朝起きられない、ハマっている事以外のことを考えられない、自分でもおかしいと思っているのに続けてしまうなど）困りますよね。自分でもコントロールできない程ハマってしまったら、**①自分の身の回りに起きていることに目を向ける**  
**②誰かに相談すること**が大切です。コントロールできないことは自分が悪いわけではないので、ぜひ相談しにきてくださいね。

12月は7日、14日、21日  
1月は11日、25日に学校にいます。



もうすこしで年越し！  
今年もよくがんばりましたね(-w-)