

かすみ草

～ありがとう～

メンタルヘルスタより
尾張旭市立東中学校
平成29年1月
第5号
発行担当者 山田佳奈

みなさんこんにちは。
寒いが続いています。風邪やインフルエンザ等に気をつけて3学期も笑顔の日が多いといいですね。

～人間の不思議～

皆さんは、人間と動物の違いはどこにあると思いますか？

「人間にしかないものとは？」と考えたことはありますか？きっとたくさんの答えがあるのではないかと思います。

答えの1つに「脳の違い」があります。今回はその「脳の違い」についてお話したいと思います。

人間の脳の役割について

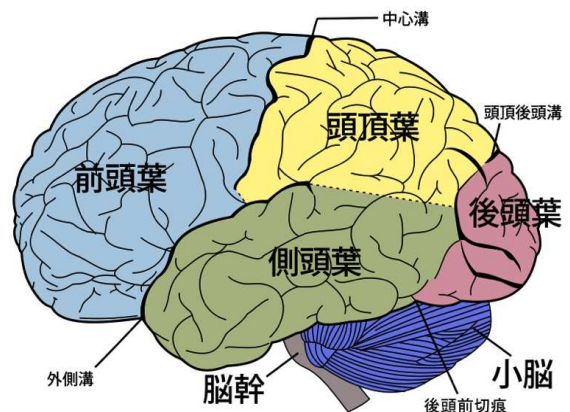
まず、みなさんは「脳の役割」について知っていますか？
誰もが持っている脳には、それぞれ大事な役割があります。

その役割によってみなさんは行動したり、考えたり、生きていたりしています。

「側頭葉」と呼ばれる横の部分は「言葉を理解したり、記憶したりする役割」を持っています。「後頭葉」と呼ばれる頭の後ろの部分には「目から入った情報をとどめておく役割」を持っています。頭の上の部分の「頭頂葉」は「身体感覚や状況を判断する役割」を持っているそうです。

頭の前の部分の「前頭葉」は「意思や意欲、計画すること、感情のコントロールをする役割」を持っています。

それぞれの役割がうまく機能しているからこそ、みなさんは生きています。



～動物と人間の脳の違い～

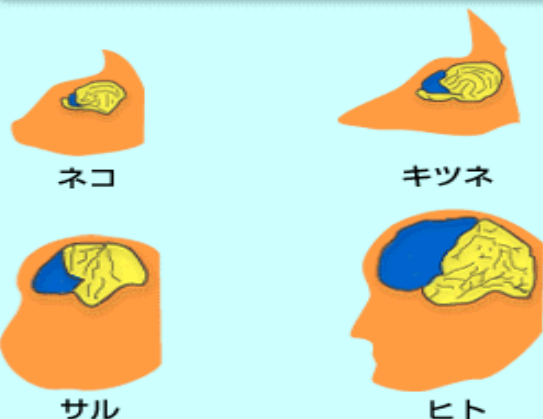
ネコ・キツネ・サルと人間の前頭葉を比べると、大きさは人間がかなり大きいことが分かります。

前頭葉は「意思や意欲、計画すること、感情のコントロールをする役割」です。

人類が進化する過程で発達したと考えると、人間らしく成長するには「前頭葉の働きを活発にする」ことが大切なのかもしれませんね。人間の脳は20～25歳まで発達するそうです。

そうはいつても、どうしたら活発に働かせることができるのでしょうか？

前頭葉の大きさの比較



～前頭葉を鍛える5つの玉～

がまん玉

決めたことをやり通す力やあきらめない心を育てよう。

がまんして忍耐力が高まると正しい行動の決定につながるよ。

しんせつ玉

どれだけ人の心を組むことができるのか。

中には自分の気持ちを上手に言えない人もいます。「自分だったら…」を考えて行動してみよう

みつけ玉

何かを見つけよう、見つけようとする努力をすることで。新しいことを思いついたり、面白いアイデアが浮かんでくるかもしれないよ

正直玉

「ほめられたい」「叱られたくない」という評価のためでなく、自分の心磨きのために行動してみよう。

裏表のない正直な人に成長できるよ。

かんしゃ玉

自分の周りの人や物に感謝の気持ちを持って生活しよう。

感謝のできる人は周りからも感謝される人になるよ。

スクールカウンセラー1.2.3月の来校予定について

1月… 16日・23日・30日

2月… 15日・20日・27日

3月… 6日・13日・23日

《在校時間:13時～18時頃》

～利用可能時間～

生徒の皆さん: 昼放課または帰りのST後

保護者の皆様: 在校時間内であれば可能です。

窓口は担任、もしくは窓口担当の(田村)となっておりますので、都合の良い日にちと時間をお伝え下さい。よろしくお願ひします。

心の相談員1.2.3月の来校予定について

1月… 10日・13日・17日・20日
24日・27日・31日

2月… 3日・7日・10日・14日
24日・28日

3月… 7日・10日・14日・17日
21日《在校時間:11時～16時頃》

～利用可能時間～

生徒の皆さん: 昼放課または帰りのST後

*生徒の皆さんが気軽に相談室に来てくつろいだり、お話ししたりできるような場を作っています。

*生徒からの個別の相談も受けています。