

関東地方も梅雨入りしました。そして、1学期に登校する日数は、あと25日（6/11現在）となりました。今学期も、ことばの教室へのご理解ご協力をありがとうございました。

夏休みは、普段とは違った経験ができるチャンスです。体調に気をつけながら、様々なことにチャレンジしてみてください。2学期に、たくさんのお話が聞けることを楽しみに待っています。

イヤなことを忘れる方法とシロクマ効果

結論から申し上げますと、人間の脳の構造により、**イヤなことを完全に忘れることは不可能である**とされています。

車や自転車で事故を起こしたとします。時間が経ってから事故を起こした現場に行っても、当時の状況が鮮明に思い出されることと思います。人間の脳は、狩猟生活をしていたころの名残として、上記のような**「生命の危機に係る出来事」**については、**身を守るための大切な情報として、無条件で長期記憶に移行する**ようにできているのです。

現代社会においては、「生命の危機に係る出来事」は少なくなりました。しかし、嫌みを言われた、怒鳴られた、いじめられたなど、**命の危険がなくても、脳は「イヤな出来事＝身を守るための大切な情報」と解釈して、長期記憶に送り込む**のです。

上記の理由で、長期記憶に移行してしまったイヤなことを忘れることはできませんが、**影響を小さくすることはできます**。一番悪手なのは、忘れようと努力することです。**「シロクマ効果」**と呼ばれる心理現象をご存じでしょうか？ アメリカの心理学者 ダニエル・ウェグナーが、「シロクマのことは考えないでください」と被験者に指示したところ、ほとんどの人が、かえってシロクマのことばかり考えてしまうようになったという研究に由来しています。イヤなことと同様で、**考えないようにすればするほど意識が集中し、かえって大きくなってしまう**という結果になります。

では、どうしたらイヤなことの影響を小さくすることができるのでしょうか。このようなネガティブな感情は、排除するのではなく共存することが現実的です。「今、頭の中でイヤな思い出がぐるぐると回り始めた」と客観的に分析しつつ、それに支配されずに普段通りの行動を続けてみましょう。イヤなことを敵視するのではなく**伴走者として扱うことで、心は安定します**。

その上で、イヤな思い出が頭の中でぐるぐると回り始めたら、①思考、②行動、③場所を変えることで、脳を一時的にリセットすることができます。

- ①思考：今考えていることをやめて、なるべく楽しいことを考える。
- ②行動：今やっている行動をやめて、違う行動をする。
- ③場所：今いる場所を離れて、違う場所に移る。

もうすぐ夏休みです。時間にゆとりができると、イヤな記憶が蘇る機会が増えるかもしれません。そんなときは、この記事を参考にいただけたら幸いです。2学期もまた元気に登校できるよう、担当者一同全力で応援しています。

※不安感が強い、夜眠れない、眠れるけど何度も目が覚める、といった症状が続く場合には、医療機関に相談してみてください。

日	曜	行事予定	
		午前	午後
9/7	月		
8	火		※通級担当者研修会 13:30～ 西小
9	水		
10	木		
11	金		
12	土		
13	日		
14	月		※【小学生】難聴グループ指導 15:30～ 芝川小
15	火		※就学支援委員会 13:30～ 青少年センター 高野
16	水		
17	木		
18	金		
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	国民の祝日	
23	水	秋分の日	
24	木		
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
10/1	木		※臨時職集 16:00～
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		
8	木		

※6月11日（木）現在の行事予定です。都合により、変更となることもあります。

おしらせ

- ◆ 9/8（火）午後の指導はありません。
- ◆ 9/15（火）高野の午後の指導はありません。
- ◆ 9/14（月）6校時の指導はありません。
- ◆ 10/1（木）8校時の指導はありません。