



# スクールカウンセラー通信

令和4年7月21日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

毎日暑い日が続いていますが、もう少しで楽しい予定が盛りだくさんの夏休みですね♪でも…課題が!?! それぞれの立場で迎える夏休みを有意義に過ごすには、まず生活リズムを崩さず目的意識を持って過ごすことが必要になってくるのかな…なんて思います。せっかくの夏休みなんだから好きに過ごさせて!と言う声も聴こえて来るような気もしますが、目的意識を持って過ごすことのメリットを少しだけお話したいと思います。

## 目標を持つ(設定する)と脳と心を味方にできる

私たちの脳には、さまざまな情報の中から自分にとって重要なことや関心ごとが優先的に選ばれて意識に上がってくる RAS 網様体賦活系(もうようたいふかつけい)という機能があります。これは情報のフィルターですね。目標を設定するということは、ネットでキーワード検索をするようなもので、目標を脳に入力すると、それに関する情報が自分の意識に上がってくるのです。

心理の面では「カクテルパーティー効果」というものがあり、多くの音の中から自分が必要としている情報や重要な情報を無意識に選択することができる働きです。つまり、どんな状況においても、自分の目標が明確であれば必要な情報を手にしてゴールに向かって進んでいけるのです。しかし、望ましいゴールを持たないでいると、「避けたいこと」や「逃げたいこと」が自分の関心ごとになり、RAS やカクテルパーティー効果は自分が望んでいない方向に機能することになります。

良いことであろうと悪いことであろうと、関心があることそして重要度の高いものに脳や心は鋭敏に反応し、思考や行動に影響を与えているのです。なので、RAS やカクテルパーティー効果をどう活用するか、つまり、目標を明確にすることが必要なのです。しかも目標は具体的に肯定的な表現が望ましいです。脳と心を味方に見ませんか。

保護者の皆様へ…面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高等学校 TEL:0279-24-2320

スクールカウンセラー 角田博美

