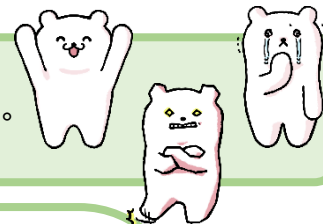


生物学的に見た青年期の脳の発達 Biological aspects of adolescent brain development.



日々の生活でとっても楽しかったり、とってもイライラしたり、とっても悲しかったり……。感情が自分でも制御できないほど揺れ動いてしまい、そんな自分に戸惑ってしまうことがあります。自分でも自分のことが良く分かりません。。。



青年期は児童期から成人期への移行期にあたり、年齢でいうとおよそ12歳から10代後半ごろまでとされています。高校生の皆さんは今まさに青年期であり、脳が大きく発達し変化する大切な時期でもあります。

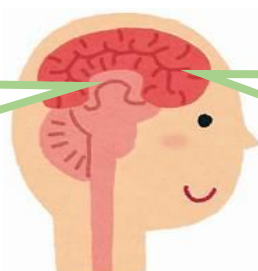
青年期の初期には情緒、報酬、動機づけにかかわっている脳領域（大脳辺縁系にある扁桃体や腹側線条体）が、日々のホルモン変化の影響も受けることによって、より情緒的刺激や社会的刺激、報酬に対して反応的になる傾向があります。

一方青年期の後期には、衝動や行動の認知的制御にかかわっている脳領域（大脳皮質の前頭部）が発達します。



<青年期の初期に発達>

情緒や記憶にかかわる
大脳辺縁系



<青年期の後期に発達>

衝動や行動の認知的制御
にかかわる大脳皮質

感情が揺れ動くということは、『情緒や記憶に関する部分（大脳辺縁系）』が発達している証拠でもあり、そんな時こそ人間性を豊かにするチャンスです。

心を豊かにする音楽や映画、小説に親しんだり、自然の中に出かけてみたり、自分が夢中になれる何かを経験してみたりすると良いかもしれません。

また、『衝動や行動を制御する部分（大脳皮質）』が未発達な時期は、自分の感情や欲求、行動を制御しきれず「ブレーキもかけずにエンジン全開」な状態になってしまいがちです。自分の中に激しい衝動や欲求を感じたら、それを行動に移す前に大きく深呼吸をし、その行動は社会的に認められるものなのか？周りの人や自分を傷つけてしまう恐れはないのか？冷静に考える癖をつけていくと良いでしょう。

（参考文献『ヒルガードの心理学 第16版』内田一成 監訳）



この行動は社会的にOK？ 誰も傷つけない？
衝動を感じたら、行動に移す前に一旦冷静に考える癖をつけよう！



今後のスクールカウンセリング日程

11月 5日（水）
11月 14日（金）
12月 3日（水）
1月 9日（金）

おしらせ



日程が近づくと
予約が取れないこと
もあります。
ご予約はお早めに…

【教育相談担当教員】

1年生担当＝太田・林律
2年生担当＝稲垣・林律
3年生担当＝篠田・杉本

<本校のスクールカウンセリング 予約の取り方>

- 教育相談担当教員や担任の先生、保健室の先生など、あなたが話しやすいと思う先生に「カウンセリングを受けたい」と伝え、予約をとってください。相談内容を伝える必要はありません。
- 時間帯は授業時間と同じ、チャイムからチャイムまでの50分間です。料金は発生しません。授業担当の先生には「保健室に行ってきます」などと伝え、不在になる旨が必ず伝わるようにしてください。授業の扱いは『欠課』となります。
- カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など守秘義務が守れないこともあります。その際には必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。

<保護者の方へ>

- 保護者の方もカウンセラーにご相談いただけます。お子様のことでお悩みのことなどございましたら、お気軽に教育相談担当教員や担任、養護教諭へご連絡ください。ご予約を取らせていただきます。
(Tel 0568-92-9000)
- なおスクールカウンセリングは生徒優先となりますので、保護者の方とカウンセラーとで次回の約束をされている場合でも、生徒の緊急案件が生じた場合はそちらを優先させていただく場合がございます。その際にはご連絡させていただきますが、何卒ご理解ご了承ください。

生徒の皆さんが学校外の専門の相談員に匿名で相談できる『名前を明かさず報告相談できるアプリ STANDBY』というSNS相談ツールもあります。アクセスコードが欲しい人は相談室入口の封筒をご自由にお持ちください。

この『相談だより』は、本校ホームページでも読むことができます。

高蔵寺高校ホーム>学校生活>相談だより

好きな色の封筒を持って行ってね♪

