教育相談室

カッとする心のメカニズムとその対処法

昨今、「あおり運転」のゆゆしき実態の数々がマスコミを通して報道されています。一例を紹介します。高級外車に乗る男性が高速道路上で、通行を妨げたと言いがかりをつけ、被害車両を強制的に停車させ、「怒り」をぶつけるというものです。加害者を早く逮捕し、法律を改正して「厳罰に処すべし」といった声があがるなど社会的にも関心の高い出来事となりました。今回は「カッとする心」すなわち「怒り」をテーマとして取り上げ、脳科学や心理学的な視点を交えながら見つめてみたいと思います。

イライラする気持ちを抑えきれずに怒りが生じ、衝動的な行動をとったり、不適切な言動を発したりした経験は誰にでもあります。怒りは誰にでもあり、極めて自然な感情の一つです。

ではカッとしているとき、脳の中ではどのようなことが起きているのでしょうか。脳科学者の中野信子氏によれば、怒りの原因は脳内物質のノルアドレナリンだといいます。ノルアドレナリンは多くの動物に分泌される原始的な物質の一つで、自分に危害を加えようとするものに対し、その攻撃の準備として神経を興奮させ、脳と身体を闘える状態にする働きがあるのだといいます。つまり、動物が生き残るために必要なものとも言えるのです。さらにアドレナリンが分泌され、血糖値や血圧を上昇させるなどして戦闘態勢を整えるのだそうです。「頭に血が上る」という表現は、身体が震え、顔が真っ赤になるこの姿を言い当てているのです。冒頭の例では加害者が被害者に対して一方的に攻撃できるという有利な状況にあるとみえます。このような場合には加害者の脳にドーパミンが放出され、攻撃行動そのものに酔いしれるようになり、さらにやっかいな状態になることがあります。被害を大きくしないためにも被害者の冷静かつ慎重な対応が重要となります。

学校にも「カッとしやすい子供」がいます。そのような子供には、どのように対処したらよいでしょうか。まずはイライラの原因となるストレスバターンを洗い出し、誘発因となる刺激の軽減・除去をはかる環境調整を行います。学習や生活面でうまくいかなかったり失敗したりすることの多い子供は、マイナスの感情を抱きやすく、イライラ感をつのらせやすい傾向にあります。成功体験を積み重ねられるような意図的な指導を行うことが効果的です。また、失敗したときの振り返りを保護者やカウンセラーなどの信頼関係の深い人と一緒に行うことで心の負担を軽減させ、場面状況の理解不足を補ったり、他者からの言葉の取り違いを修正するなど、認知に働きかけ行動を変容させる手法を取るとよいです。

家庭生活でもストレスをため込まないようにするしつけや生活習慣の形成が大切です。基本的なこととして「早寝早起き」を心がけさせるとよいでしょう。昼間にストレッチや軽い運動を行って太陽光を浴びると脳内にセロトニンが生成され、これが睡眠ホルモンのメラトニンに変わり、深く良質な睡眠へと導くといわれています。寝る1～2時間前にスマホを操作してブルーライトを見続けることはやめさせましょう。メラトニンの分泌が減り、体内時計に影響を与えるからです。深夜までスマホなどでゲームをすることを許す家庭の子供の中には、授業に集中できず、居眠りをしたり、学習不全に陥ったりすることが多くみられます。ひどくなると体調不良となって不登校になる例もありますから要注意です。

以上のようにストレスマネジメントができたとしてもカッとしてしまうことを避けられない子供がいます。緊急的な対処法としては、気持ちを静めるために「4秒吸って6秒吐く」という深呼吸が有効です。息を長めに吐くようにすると副交感神経が優位となり、心拍を下げ、血圧を下げる効果があります。また、興奮している子供に対しては水をゆっくりと少量ずつ飲ませることもよいとされています。大人のアンガーマネジメント法としても効果がありますから、対処スキルとしてご活用ください。

最後となりますが、子供の成長・発達に気になることがありましたら、どうぞ遠慮なく町の教育相談室へご相談ください。

参考文献

- 『キレる』中野信子著、小学館新書
- 『ストレスマネジメントの心理学』高山恵子・平田信也、サンクチュアリ出版

問合せ　教育委員会事務局
☎62－0823

2020 4月 Calendar

納税は便利な口座振替で!

日	月	火	水	木	金	土
			1 金属類 アルミ	2 ◆4～5か月児健診 ◆9～10か月児健診 ◆木曜シネマ もえる	3 ◆図書館託児サービス 海 廃プラ	4 ◆名作映画鑑賞会 海 開庁 8:30～12:00 町民課・税務課の一部業務のみ
5 海 嵐	6 海 図 嵐 もえる	7 ◆おはなしポレポレ 資プラ 紙・衣 や	8 ガラス 有害	9 ◆木曜シネマ もえる	10 ペット 戸別	11 開庁 8:30～12:00 町民課・税務課の一部業務のみ
12 嵐	13 海 図 嵐 もえる	14 ◆幼児相談 ◆嵐カフェ 資プラ 紙・衣 や	15 ◆図書館託児サービス 金属類 アルミ	16 ◆ふれあい教室 ◆木曜シネマ もえる	17 ◆ふれあい教室 廃プラ	18 ◆おはなしの森 開庁 8:30～12:00 町民課・税務課の一部業務のみ
19 ◆名作映画鑑賞会 嵐	20 ◆ふれあい教室 海 図 嵐 もえる	21 ◆3歳児健診 資プラ 紙・衣 や	22 ガラス びん	23 ◆木曜シネマ もえる	24 ◆ふれあい教室 ペット スプレー	25 開庁 8:30～12:00 町民課・税務課の一部業務のみ
26 嵐	27 海 図 嵐 もえる	28 ◆ちいさいさんのおはなし会 資プラ 紙・衣 や	29 昭和の日 海 図 嵐 健 交	30 ◆ふれあい教室 もえる		

● 休　館　日 ●

- 海 B＆G海洋センター
- 図 知識の森嵐山町立図書館
- や 活き活きふれあいプラザやすらぎ
- 嵐 子育てステーション　嵐丸ひろば
- 健 健康増進センター
- 交 交流センター(北部･南部･ふれあい)

● 嵐山町ごみカレンダー ●

- もえる … もえるごみ
- 資プラ … 資源プラ
- 紙・衣 … 紙・衣類
- ペット … ペットボトル
- 金属類 … 金属類
- アルミ … アルミ缶
- ガラス … ガラス類
- 有　害 … 有害ごみ
- びん … 茶色･無色びん
- 廃プラ … 廃プラ
- 戸　別 … 戸別収集日(有料)
- スプレー … スプレー缶

広報・報道で振り返る 町のあの日、あのこと

過去の広報・報道に掲載された記事を振り返ります。過去の広報を通して、町の歴史に触れてみませんか。

アナログ方式の防災行政無線は、平成４年４月１日から運用を開始し27年が経過しました。電波法令の改正や設備の老朽化などの問題に対応するため、昨年度よりデジタル方式に更新する工事を実施しています。随時、子局の更新工事を実施し、今年度末までに終了する予定です。

平成4年3月号の報道より