

そうだしつだより

こんにちは。心のふれあい相談員です。

いよいよ寒さが増してきました。新型コロナウイルスが流行してから、すでに3年が経過しますが、まだ収まる気配がありません。クリスマスやお正月など、楽しいことが待つ冬休みはすぐそこです。2学期がんばった人も、もう少しがんばれたな、と反省している人も、年末年始はゆっくり休んで、3学期に備えましょう。

そして、来年こそコロナから解放されて、伸び伸び暮らせませうように……。

《児童のみなさんへ》

- 相談室があいている曜日、時間
火曜日・木曜日
- 元気っ子タイム または 昼休み
- はいるときはノックをします。
- やくそく・じゅんばんをまもります。
- じゅぎょうにまにあうようにいどうしましょう。

《保護者のみなさんへ》

相談室では、保護者の方々からのご相談も受け付けております。お子さまの学習面や生活面、人間関係の他に、子育てにおいて気になることや不安なことなどがありましたら、お気軽にご連絡ください。どんな些細なことでもかまいません。

是非、相談室をご利用ください。

相談室は、一階「保健室」の近くにあります。

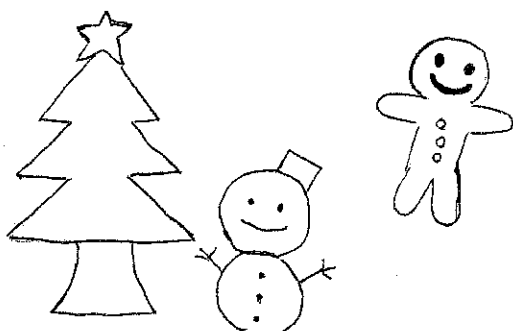
○開室日 火曜日・木曜日

○開室時間 8:40～14:00

○利用方法 前もって学校にお電話にてご予約ください。

○お問い合わせ

明峰小学校 04-2922-7591



保護者のみなさま—————〈こわいものを見たがる子供たち〉

寒さが増してきました。コタツに入ってミカンでも食べながら本やテレビでもゆっくり見ていたい季節です。「本」と言えば、保護者のみなさまは、学校の「図書室」を覗いてみたことがありますか。子供たちは、かなり「不気味」とも言えるような本が好きで、多くの小学校では「怖い・不気味」な本も並べられています。怖い映画やゲームも人気があります。

こういった「怖いものを見たい」という心理は、私たち大人にもあります。どうして「怖い」と思うのに見たくなるのでしょうか。ひとつには、人の「好奇心や反抗心」が関係しているようです。これを「心理的リアクタンス」と言います。

人は普通、自由を制限（剥奪・侵害）されると、それに抗おうとします。拘束されたくないわけですから。それはどんな動物にも備わっています。一方、「怖いもの・危ないもの」を勧める人は、ほぼいません。普通は「危ないからダメ」「怖いから見ないように」と言われます。怖い映画の宣伝でさえ「怖いから見てください」という宣伝は、あまり見かけません。「本当に怖いですよ。見ない方が安全ですよ」的な宣伝が多いようです。禁止されればされるほど、それに反抗したくなり、それによって「好奇心」も益々刺激されてしまうというわけです。

他の理由もあります。「ストレスからの解放」です。怖いものを見ることが「ストレス解消」になるわけではありません。私たちは、時に、自分には少し難しいかも知れない、という課題を自分に課することがあります。「英検4級は取れたけど、その上はまだ難しそう。だけど早めに挑戦してみよう」など、いろいろな場面でより難しいものに挑戦しようとし、それにやはり、かなりの「ストレス」が掛かるものです。でも、それがクリアできた時の「解放感」は格別ですね。目的や目標を達成できた時の、あの「解放感」です。「怖いもの」を見たり・聞いたりする「恐怖感」もストレスです。それだけに、それを味わった後の「解放感」は、また格別です。

では、全ての「怖いもの」が害のないものなのでしょうか。もちろん、そうではありません。特に子供たちが接する「怖いもの」には注意が必要になります。例えば、ゲームや動画は、かなり子供たちを「虜」にしていますが、その中には「ハラハラ・ドキドキ」を売り物にしている類のものがたくさん含まれています。自分の選んだキャラクターが、どんどん「危ない場面」に進んで行かざるを得ないゲームもたくさんあります。

ゲームや動画に時間制限を課している保護者の方はたくさんいらっしゃる一方、子供たちが「どんな内容」のものに夢中になっているのかは理解していない場合もあります。

昨今、ネット依存は、厚労省に於いても調査を進め警告が発せられています（厚労省サイト）。インターネットそのものにも依存性があります。その上に「怖いもの見たさ」などの要素が加わるなら、依存性は加速してしまう場合があります。その背景には、脳で感じる「解放感、快感」が関係しています（報酬系と呼ばれています）。インターネットを減らすことは難しい時代となりました。これからの社会を担う子供たちを守るために、接する読み物、テレビ、ゲーム、インターネットの内容には、気をつけてください。冬休み中、子供たちだけが集まってゲームや動画に依存せず、年末年始の行事などに取り組むことができるように工夫してみましょう。