

点から通信 Vol.97

発行日 R4. 7. 1

発行元 なかべこども家庭支援センター

紙風船

E-mail kamifuusen@river.ocn.ne.jp
http://nakabe-gakuin.org/



「よく笑う子ほど才能が開花する！」



～人間は、なぜ笑うのか？～

脳科学者である茂木健一郎先生の「子どもの成長」と「笑い」の深い関係について紹介します。

脳の中には「扁桃体」という、感情をつかさどる神経細胞があります。喜怒哀楽のうちの「喜」や「楽」といった快感を得ると、ここが反応して、すぐ近くにある「前帯状皮質 (ACC)」を刺激します。その結果として起こる現象が「笑い」です。つまり、笑うということは、本人が幸せであるというシグナルであり、脳の中にもともと備わっている、自分自身をよい気分にしたり癒したりするための装置、言い換えればネガティブなことをポジティブに変える装置のようなものだと言えるでしょう。人の緊張、不安、恐怖を乗り越えるものとして「笑い」が大きな役割を果たしてきました。

(引用元：PHP ファミリー | よく笑う子ほど、才能が開花する！～茂木先生が解説！笑顔の脳科学～)

「笑うこと」は、子どもの成長と発達にも重要な役割を果たす様です。新しいことへの挑戦は失敗がつきものですが、そこで失敗しても「失敗しちゃった！」と笑い飛ばせば前向きに生きるエネルギーが生まれ、失敗を糧にすることが出来ます。すなわち『笑いが多ければ多いほど賢くなって、可能性も無限に広がり、楽しい人生を送れるようになる』とのこと。

そのためには失敗した時に、自分をまるごと受け止めてくれる安全地帯が必要となってきます。もし失敗しても、あそこに戻れば大丈夫！と言う安心感が大切です。その安全地帯になれるのは、お世話をしてくれたり側にいてくれる大人です。もし失敗しても、例えば、お父さんやお母さんが笑顔で受け止めてくれたら「自分は頑張っている」「次はできる」と前向きに考えることができるようになります。つまり、よく笑う子に育てることが大事です。いつも笑顔で見守り、子どもをまるごと受け止めてあげることです。そうすると、子どもの才能が開花するのだそうです。

「笑い」には人生を左右する大きな力があります。子どもにたくさん笑ってもらって、前を向いて力強く人生を切り開いていってほしいものですね。

(文責：福富)

相 談 無 料

TEL083-250-8721 下関市古屋町1丁目2-56

子育てが辛い、子どもの友達関係、子どもの発育等、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

紙風船利用時間 9:00～17:00(電話相談は24時間受付)



《お知らせ》

本年度から“心理士の部屋”も、紙風船の心理士が順番に担当することになりました。そのため、前回の“心理士の部屋”とつながりが薄い内容になるかもしれませんが、ご容赦くださいませ。

考え方のクセを見つけよう…



(Gregory, 1970)



左の絵の中に、
何か隠れています。
みなさんはわかりますか？

ヒントは…動物



一度、見えてしまうと、次からはすぐに見つけられるようになります。これは、脳が学習した結果によるものです。しかし、一度「コレ」というものができてしまうと、次からも「コレ」をよく使うようになります。それは、脳が即座に学習した内容を使うために起こることです。実は、脳はとても優秀なのですが、ちょっと頑固なところもあるんです。

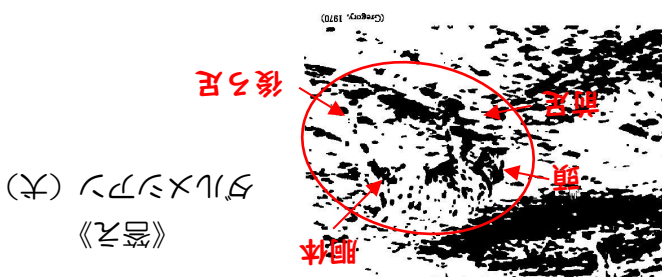
脳は、学習したことを即座に使うため、考えるために使うエネルギーが少なくすみ、楽ができます。しかし、それが少しずつ「脳の考え方のクセ」として固定化されていきます。そして、何かあるたびに、その「脳の考え方のクセ」が繰り返し使われ、その考え方しかできなくなるため、広く物事を考えることや新たな視点を獲得することが難しくなります。その結果、ワンパターンな考え方しかできなくなり、柔軟に考えることや多面的に物事を捉えることが苦手になり、思い込みと言われることが多くなります。当然、この流れは考える必要がないので楽なのですが、ネガティブな「考え方のクセ」になると、何か出来事が起こるたびにネガティブになってしまい、嫌な気持ちになりやすくなります。



じゃあ、どうすれば
いいの？

ポイントは・・・

- ① 出来事に対して、最低3つの考え方を準備する
- ② その3つの中で、一番ストレスが少ないものを選択する
- ③ この①、②を気楽に行うために、心と頭の余裕を確保しておく（イライラしない等）



自分の「考え方のクセ」を把握して
上手に付き合っていると
気持ちも楽になるかもしれませんね

(文責：三好)