

せりがやの輝く「蒼空」の下「風爽」かおる「丘陵」にたたずむ「陽溜」

せりがやの丘陵

町田二中拠点グループ拠点校
町田第二中学校
サポートルームだより
第16号 2022年11月

呪いの言葉からの解放



「呪いの言葉」というと、なにかおどろおどろしいものを想像してしまいそうですが、ここでは「自分自身を縛り付けている考え方」のことを指します。呪いの言葉は、多くは世間の常識とされている考え方や、親や先生たちから教えられてきた決まり事などです。これらは、社会生活を送る上で必要な知恵です。しかし、あまりにもそれらにとらわれてしまうと、できないことで悩んだり自信を失ったりすることになりかねません。

他人に迷惑をかけない

日本では美德とされている言葉ですが、この言葉に縛られてしまうと「迷惑をかける＝悪いこと」となってしまう、身動きが取れなくなってしまうです。それによって、積極的に他者と関わろうという気持ちが失われてしまうこともあります。

自分にとっての呪いの言葉は？

このような言葉を「呪いの言葉」と呼ぶのは、産業医・精神科医の井上智介さんです。今回の授業は、井上さんの最新の著書『呪いの言葉の処方箋』（2022年、ナツメ社）を参考にさせていただきました。

授業では、それぞれが自分自身にとっての呪いの言葉をあげ、その理由を発表しました。イラストを交えて説明してくれた生徒もいました。



解決法は自分で考える

このエクササイズで教員は、生徒に解決法を示すことはありません。その解決法そのものが「呪いの言葉」になってしまう可能性があるからです。対話を通して生徒が自ら気づき、問題解決を図っていくのは、「ナラティブ・アプローチ」の実践理論に基づくものです。



コラム「眠れぬ夜は・・・」

サポートルーム町田二中拠点グループ主任
主幹教諭 最上 学（声楽家・公認心理師）

2022年は、カナダが生んだ偉大なピアニスト、グレン・グールド（Glenn Gould、1932～1982、上の写真）の生誕90年&没後40年のメモリアルイヤーだとか。「ゴールドベルク変奏曲」（下の楽譜は冒頭のアリア）の演奏で一世を風靡したグールドですが、この曲、元はと言えば、バッハが不眠症に悩む知人のために作曲したとも言われています。



【不眠が増えている！】

人間は、一生のうちおよそ25万時間寝ていると言われます。人生の1/3を寝て過ごしている計算です。ところが、ここ数年、新型コロナによる生活様式の変化もあってか、睡眠を十分に取れない人が増えているそうです。しかも、その割合は成人よりも子供の方が高く、「学齢期（小1～中3）の子の20～25%に何らかの不眠の症状が見られる」という調査報告もあります。

誰でも一度ならず経験するものですが、「眠りたいのに眠れない」というのは、実に苦しいものです。ジャスミンティーを飲んでも星を数えてみても、眠れやしません。たいていは一過性のものですが、慢性化すると「不眠症」になり、治療が必要になってきます。成人ですと、医者から処方された薬を飲んで眠りを確保ということになるのでしょうかけれど、脳神経の大切な発達時期に当たる学齢期の子供の場合、薬に頼るのはあまりお勧めできません。

【セロトニンとメラトニン】

わたしたちが夜になると眠くなるのは、睡眠ホルモンである「メラトニン（Melatonin）」の働きによるものです。そのメラトニンの原料が「セロトニン（Serotonin）」です。「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、日光を浴びることによって脳内に分泌されます。昼間、外に出て太陽の光を浴び、セロトニンを十分出させれば、それが夜になってメラトニンに変わり、快適な眠りに導いてくれるというわけです。実によくできた仕組みだと思います。

【学校の大切さ】

このように考えると、学校生活がいかに大切であるかが分かります。毎日登校してお日様の光を浴びるのが、どれほど心身のためになっていることなのでしょう。学校は勉強のためだけではなく、心身の健康のためにも必要な場所です。同じことが大人にも言えます。仕事は、健康のためにも必要です。

とはいえ、さまざまな事情により学校や職場に通えない人がいるのも事実です。そのような場合であっても、外に出るのを欠かさないことが大切です。短時間でもいいので外に出て太陽の光を浴びることで、心身のバランスを保つことができるはずです。

教育相談・健康相談を随時受け付けています（どなたでも、お気軽にお電話を！）

町田市立町田第二中学校サポートルーム 電話042-722-1251（直通）