

## ＊「涙活（るいかつ）のすすめ」



高総体も終了し、多くのみなさんが環境の変化に戸惑っていることではないでしょうか？1・2年生は二学年だけでの部活動に、3年生は進学体制への移行に…と、それまでとは違う環境に対応していることと思います。環境が変わっても、時間の経過とともに慣れることもできるのですが、しばらくの間は「心」にストレスを感じている人も多いはず。そんな時こそ、「ストレスマネジメント」が必要になってきます。今回は身近な「ストレスマネジメント」の一つである、「涙活」を紹介します。みなさんは、子どものころ思うようにならないとよく泣きべそをかいて、涙を流していませんか？それは「社会性が乏しい子どもだから…」という問題で片づけられるものではなくて、子どもでもストレスが溜まってしまうと、そのストレス反応として「泣く」という行為を行っています。これによって、心の安定を図っています。泣いた後は、どこかスッキリとした気持ちになれるもの。そこで「涙活」です。自身でストレス過多と自覚していなくても、人間なにかしらのストレスは常に抱えているもの。週末などに、これなら泣ける！という映画やドラマを観て、わざと「泣く」。どうぞ、みなさんも試してみてください!!

### 大塚SCの **心理学のおはなし** ☺ その2

#### 「感覚遮断の後」

前回、大学生はどのくらいぼーっとできるのか、実験で調べたお話をしました。実験に参加した学生は、感覚が遮断されて、ただぼーっとするのは三日と持ちませんでした。実は、この実験に参加した学生の多くは実験の途中から幻覚や幻聴をみたことを報告しています。やっかいなことに、幻覚や幻聴は実験後もしばらく続いていました。感覚がなにもないこと、つまりまわりからの刺激がなくなること、自分から積極的に動く自由がなくなることは、私たちのところに大きな影響を及ぼすようです。いくら感覚を遮断すると言っても空調や換気扇の音みたいな環境音や体表面の触覚はあります。むしろ、まわりに変化がなかったことがわたしたちのところに影響を及ぼしたのでしょう。

★7月のスクールカウンセラー来校日 ※3日はLHR（15:30～）で大塚SCの講演の予定です。  
3日（月）13:30～15:10 10日（月）13:30～16:30

#### 学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル（親子ホットライン） 0120-0-78310（通話料無料）

メール相談 soudan@news.ed.jp（無料）

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」（LINE・web）※24時間対応（土日含む）

webからのアクセス <https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325（10:00～22:00 日本祝休み）

[yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp](mailto:yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp)