

こころに吹く風は…<カウンセリングルーム便り>



幼い子どもたちまでもが感染拡大の恐怖にさらされてしまっているこの夏。大人たちはこれまでの当たり前だった日常生活を見直せねばならない毎日が続いています。明るく笑い合える日常が今ほどかけがえのないものとして切望されることがあったのでしょうか。世界中の子ども達に笑顔。そして大人たちに希望を。浅間台幼稚園の子ども達の日常がスタートしました。子どもたちの健やかな成長がより一層育まれていきますように。

こんな時こそ、心を込めて 希望の種 をまいていきましょうね。

君の価値

子どもたちに、自分の良いところを書いてもらったことがある。

「自分のいいところ = 自分」と書いた子がいた。

人と比べて「絵が上手。」とか「走るのが速い。」とか「お友達に優しい。」とかは書かない。

—— 確かにそうだと、唸ってしまった。

「自分が生まれたこと」「じぶんであること」に大きな価値がある。

君の生命ってさ、パパやママ、おじいちゃんやおばあちゃん、そのまた上のあばあちゃんやおじいちゃんが災害や病気、争いや闘いも乗り越えて、ずーっつとつないできてくれた、みんなの宝物 なんだね。

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ。」

今から100年前にウィリアム・ジェームズという心理学者が残した言葉ですが、なんと最新の脳科学の研究では「笑うと本当に幸せになれる」ことがわかってきています。笑顔になると口角が上がりますが、頬っぺたの筋肉を動かすと脳のスイッチが入って「チョコバー2000個分」の快感が得られる脳内ホルモンが分泌されます。そして笑顔は幸せな気持ちを周りに伝染させることもわかってきています。

親の状態というのは、脳のミラーニューロンという細胞を通して、まるで鏡写しのように子どもに写ってしまうということなのです。また幸せはどんな言葉を使うかで変化してきます。例えば最高に嬉しい時にはどんな言葉を使っているのでしょうか。もしよかったら、その言葉を今、心の中で試してみてください。気持ちが変化していくことに気づきましたか？私たちは言葉を使った瞬間、脳に刺激が送られ映像に変換されます。良い言葉を言うと良いイメージが脳内に写ります。そして良いイメージはそのまま子どもの自己肯定感につながるのです。ですから、親の笑顔と言葉は、子どもにとって最高の贈り物になるのです。

西 剛志 (脳科学者)

- ★ カウンセリングルームをどうぞお気軽にご予約ください。(毎週木曜日、予約可能 9:00~16:00)
- ★ 一緒に子ども達の笑顔をつくっていきましょう。