

スクールカウンセラーだより

令和8年 1月 20日 第4号

新しい年を迎えました。船橋市スクールカウンセラー（以下、SC）の渡邊直司（公認心理師）です。“新年あるある”ですが、重要書類に、令和“7”年と記入して、そのまま提出してしまいました。後で気づいて、そのことを、ふだんから気さくに話せるとある職場の事務担当者に伝え、「何型ですか？」と尋ねられました。私が「B型ですね」と答えると、その方はニヤッとされ、その後しばらく「血液型」談義に花が咲きました。これについては、以下のコラムで掘り下げさせてください！



さて、基本的に毎週木曜日というSCの勤務日ではありますが、金曜日にも2回プラスされているので、2ページ目でご確認ください。また、毎週ではないですが、水曜日には、千葉県SCの高田先生も在籍しております。なお、SCの身分は会計年度任用職員で、更新は可能なものの、原則的に任期は1年です。今年度を振り返り、次年度に引き継いでいく内容を検討したい場合などがございましたら、どうぞお早めにご相談ください。

コラム 『レッテル貼り』 一度貼り付くと剥がれにくくなるワケ



まず前提として、血液型と性格の関連について、科学的根拠（エビデンス）はありません。しかし、日本では、100年も前から血液型と性格の関連を調べる研究が始められ、1937年には、外交官は「O型に限る」といった建白書を外務省に提出した学者もいたほどでした。すでに科学的な根拠はないと明らかになっている現代でも、血液型による性格イメージは根強く残っており、人口の2割しかいないはずのB型を扱った本が売れるという現実、同じB型としては首を傾げたくところなのです。

「B型だから〇〇」「雪国（出身）だから〇〇」「心理系だから〇〇」という一面的な決めつけのことを「レッテル貼り」と呼ぶことがあります。たとえば、おっちょこちょいという性質は、B型だけでなく、A型にもO型にもAB型にもあるはず。しかし、「B型はおっちょこちょい」という固定観念があると、B型の人のおっちょこちょいな部分を見てしまったときに、「やっぱり当たっている」と、血液型と性質との結びつきが強まってしまいます。その一方で、ほかの血液型の人のおっちょこちょいな部分を見ても、もともとそのようなフィルター（色眼鏡）がないので、血液型と結びつくことはありません。



あらゆる情報を総合的に判断するとなると、脳が疲れてしまいます。一部分だけを見て判断するクセは、認知機能をコスパよく使うために人間にそなわった能力でもあります。しかし、「お兄ちゃんに比べて弟は〇〇」「あの子は意地悪だから〇〇」というふうに一度レッテルを貼られてしまうと、対象者としてはたいへん窮屈です。脳に負荷はかかりますが、根拠を問い直したり、「B型だけど〇〇ではないかもしれない」と反証するクセをつけることができるのもまた人間です。ちなみに私は、逆利用されて、親族に「やさしい」というレッテルを貼られたおかげで、福祉や心理の業界を目指すことができました。



心理学で謎解き！？（第6回）

「反抗期の子どもに親ができることってありますか？」

○ デ〜ンと構えて待つ

思春期はいつから、という明確な定義はないですが、最近では、小学校の高学年くらいを対象に含

むことが増えてきました。低学年のお子さんをおもちの保護者のみなさんも、来たるべき思春期に向けての心の準備として、ぜひとも目を通していただけますと幸いです。

あんなにかわかったわが子が、あるときから「うるせー」「ウザいんだけど」と口答えをし、親を寄せつけなくなる——今まさにその渦中にあるという方も少なくないはずです。いわゆる「反抗期」と呼ばれるもので、親も困って本屋や図書館に駆け込むのですが、どのような本を手にとって、親がすべきことは「待つ」ことである、といったようなことが述べられているのではないのでしょうか。言い換えれば、反抗的な態度をコントロールしようとするよりも、デーンと構えて不安定な子どもを見守り、できるだけ手出しをせずに支えていくことが望まれる、ということになります。

○ 前頭葉が成熟するまで待つ

10代の脳は、前頭葉が未成熟で、しかも、ほかの領域とのつながり（連携）が弱いことがわかっています。この前頭葉の器官の一つである^{へんとうえい}扁桃体は、情動の中核ともいわれていますが、この扁桃体が未成熟であると、怒りなどの感情のブレーキが効きにくくなります。大人になるにつれて、競争にさらされる場面が増え、と、「闘う」ホルモンであるアドレナリンの分泌が激しくなり、そこに性ホルモンまで加わるわけですから、イライラや攻撃性を制御できなくても仕方ありません。むしろ、ピリピリと張り詰めた緊張感のないお子さんのほうが、健全に育っているか疑わしいとさえいえます。残念ながら、10代特有のキレやすさや衝動性についての特效薬というものはなく、根本的には、しばらくは脳内の成熟を待つしかないのです。

感情的に言い争ったりすると、子どもの脳内に負荷がかかり、反抗期が長引くともいわれています。いつまでも子ども扱いするのではなく、認められるところは認めて、なるべく大人扱いするほうが、子どもは反抗期をなだらかに通過するようです。ただし、子どもの自己肯定感があまりに低い場合や、荒れるありさまが常軌を逸しすぎている場合、まだ低学年である場合など、「これはさすがに反抗期ではない別の問題があるのでは……」と心配になるようでしたら、どうぞご相談ください。

前頭葉

行動の計画や決定、判断、衝動をコントロールする脳内の「取締役」。



○ 話しやすい状況がくるまで待つ

とはいえ、やはり子どもは子ども。親としては、子どもを守るために、どうしても話しておかなければならないこともあるでしょう。そんなときは、以下のように、子どもが話しやすい状況を意図的に設けるとよいでしょう（親野智可等，2023. を要約）。

①面と向かって言えないことも、暗い夜だと話しやすい

②向かい合わせでなく横並びで

③話すことそのものを目的にするのではなく、別の目的（たとえば、買い物）のときに話してみる

たとえば、塾や習い事などに子どもを迎えに行った帰りの車内などはベストなシチュエーションかもしれません。「今日もよくがんばったね」とねぎらったあとで、親の思いを穏やかに伝えてみてください。ただし、親の「思い」が、親の「欲」になっていないか、胸に手を当ててからで……。

☆船橋市 SC（渡邊）の勤務予定日（木曜日）

1月 ⇒ 22日、23日（金）、29日

2月 ⇒ 5日、6日（金）、12日、19日、26日

3月 ⇒ 5日、12日、19日

■勤務時間：（渡邊）9：45 ～ 16：30

※相談をご希望の方は、事前に担任に伝えるか、または、学校にお電話にてお問い合わせください。

※この時間以外を希望する場合は、遠慮なくお申し出ください。できるだけ調整いたします。

■場 所：相談室。2階の職員室の向かいの放送室の入口からお入りください。右手にございます。

☆千葉県 SC（高田）の勤務予定日（水曜日）

1月 ⇒ 21日

2月 ⇒ 18日

3月 ⇒ 4日、11日

（高田）9：30 ～ 16：30