



スクールカウンセラーだより 2024. 6月号 No. 1 文責：青木朱美

「学力よりも大切なもの」幸せな人に育てる「上手な子育て」のコツ

親であれば誰だって、「子どもの幸せ」を願うもの。

だからこそ、「勉強しなさい!」「しっかりしなさい!」と、ついガミガミ言ってしまうものです。

でも、幸せで豊かな人生をおくるには、「学力よりも大切なことがある」という事がさまざまな研究でわかっています。

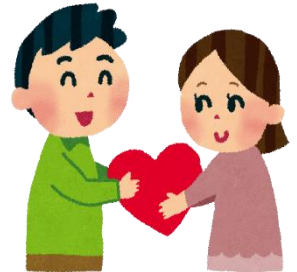
これは、心理学・脳科学・医学でもほぼ同じ結論だそうです。

では、幸せな人に育てる「上手な子育て」のコツとは? 幸せな人の共通点とは?

幸せな人生をおくっている人には「ある1つの共通点がある」ということがたくさんの研究から判っています。

ハーバードメン研究でわかったことは、

「その違いは、愛の一言に尽きる」



「愛」と聞くと、なんだか「きれいごと」に感じてしまいがちですが、決してそんな事はなかったのです。

夫婦・家族・同僚・友だちなどと、良好な人間関係ができていられるほど・・・

幸せで、感情が安定していて、健康で、収入が高いという傾向が強かったそうです。

これ、わかる気がしますよね! 例えば...



○嫌いな人と食べる豪華な料理より、好きな人と食べるおにぎりのほうが、ずっと美味しい幸せを感じるものです。

○嫌いな人と旅行に行くくらいなら、好きな人と仕事をしていた方が楽しいし、好きな人となら仕事もはかどります。

○人間関係でストレスが溜まると、ストレス解消のためにお金と時間が必要だけど、ストレスが少なければ時間を有効活用できます。



つまり、幸せな人生をおくっている人の共通点は、「良好な人間関係」

もちろんこれは、「友だちを100人作りましょう」という話ではなくて・・・

大切なものは、量より質。

大切な人を大切に、その人たちからも愛される状態。

好きな人たちに囲まれて生活することで、幸福になり、健康になり、仕事の成績まで上がるというわけです。

我が子を、「良好な人間関係を築ける人」に育てるには、どうしたらいいのでしょうか?

その答えは、ズバリ・・・

「人を愛する能力」を伸ばしてあげる

どんなに社交的でも・・・

身勝手な人が、思いやりのある人たちに囲まれることは、絶対にありえないですからね。

良好な人間関係をつくるには、人を愛する能力が必要なのです。

●幸せになるのに一番大切なものは、人を愛する能力



人を愛する能力とは何か？愛のホルモン、オキシトシン

人を愛する能力とは何か？

脳の「AVP受容体」が大きく関係している、ということが判ってきています。
難しい話はぬきにして、脳の中に「AVP受容体」という部品がたくさんあります。



- その部品が多い人は、誠実で責任感がある
- 部品が極端に少ない人は、身勝手に無責任

たとえば、AVP受容体が少ない男性は離婚率が高く、結婚していても奥さんの不満が多いという統計もあります。

オキシトシンが愛を育てる

その、もう1つの方法とは「オキシトシン」

オキシトシンとは別名 愛のホルモン 絆のホルモン 幸福ホルモン。

体内のオキシトシンの温度が上がると・・・

人間好きになる 対人不安が減る 親切になる 共感性が上がる

つまり、人を愛する能力が上がる

思いやりがあつて誠実で、みんなから愛されるような性格になる。

その結果、良好な人間関係がつくれるようになる。

幸せな人になる、幸せな人生になる、というわけです。

子どものオキシトシンを分泌するには

- ① スキンシップ
- ② 心温まる映画（感動）
- ③ 動物とふれあう
- ④ 親切



🌸まとめ2🌸

- 幸せになるのに一番なものは、人を愛する能力
- 人を愛する能力を高めるものは、オキシトシン



<参考資料：しあわせ心理学 パンダの温度より>

スクールカウンセラー：青木 朱美（あおき あけみ）

今年度も、皆様の小・中学校でスクールカウンセラーをさせていただきます。

どうぞよろしく申し上げます！



かんたんな経歴：短期大学を卒業後、民間企業に就職。その後、養護助教諭として小学校に勤務。結婚後は出産と子育てに専念。次女の入園を期に足利市内の中学校で心の教室相談員として勤務。同時期、放送大学（発達と教育専攻）に編入学し、卒業時に認定心理士を取得。その後、公認心理師を取得。足利市内でスクールカウンセラーをさせていただき14年目になりました。現在は栃木県足利市と群馬県桐生市などを担当させていただいています。

*スクールカウンセラーは、お子さんの対応だけでなく、保護者様のご相談もお受けしています。

人は話をすることで心が軽くなると言われています。ぜひ、お気軽にご利用ください！

★★スクールカウンセリングのお申込みは各学校にお問い合わせください★★



<🐱ひと言>

昨年度は「制限がなくなった」という言葉をよく耳にしましたが、今年度は通常通りに学校行事なども行われるようになり、本来の姿に戻っていることを実感します。とは言え、お子さん達それぞれの時期に経験した「制限」によって経験できなかったことが、仕方がなかったとは言え、影響が出てしまうことは否定できません。大人の私たちも、何か違うな？と思ったその違和感を抑えて我慢（制限）してしまっている方もいるかもしれません。気楽にスクールカウンセリングを利用してください。