

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 10月号

## 心がさまよう どうなるか

心がさまよう人は、不安感情をどう処理するかという思考に常にスイッチを入れて暮らしています。他人、過去、未来等考えても変えられないことを考え続けてさまようのです。そうすると、脳に多大なダメージを及ぼします。海馬と前頭前野が影響を受けます。海馬の影響は身体に、前頭前野の影響は精神症状に現れます。前頭葉は、将来の計画を立てる、自制心、自己認識、他人の理解、関心、気力、融通性、ルールの理解などの関係する領域です。前頭葉の前部、前頭前野は、モラルやヒューマニズムを備えて人間らしい存在にする機能を持っています。自分の行為による結果を事前に判断する能力やワーキングメモリーにも関係します。したがって、心がさまよってストレスを持続させると、前頭前野が影響を受け、意欲を失う、集中力が欠ける、人間関係をうまく調整できない、疲労しやすい、ちょっとしたことで敏感になる、などの精神症状が出ます。

### ワーキングメモリー とは

感覚情報を一時的に保存し、それらの情報が読み取られ、現在進行中の情報処理や既に保存された情報に結びつけられる機能を持ちます。



## 日本という国の面白さ

ハロウィンの季節が近づいて来ました。毎年この時期になると、様々な仮装をして歩く人たちがいます。私がこの行事を知ったのは、10年ほど前になります。大学の研究室に女子学生が何人かやって来て、ハロウィンを教えてくれました。その結果、お菓子をあげなければならないことも知りました。このような祭りは、もともとは我が国の行事とは全く関係のないものです。日本人の面白いところは、外国から入って来た文化を、日本人の持っているものはそのままにして、自分たちに合った形式で融合させてしまうところだと思います。クリスマス、バレンタインデーなど、いつの間にか当たり前のようになり、楽しんでいます。言葉の導入もそうです。

### 阪神カウンセリング・ラボ

#### \* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9 階 910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

<https://www.hanshin-cl.com/>

#### \* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町 1-7-4 白菊グランドビル 512

Tel 078 - 917 - 6880

