

スクールカウンセラーだより

茨城県立古河第一高等学校スクールカウンセラー 癸生川真也

○脳の疲れと心の安定について

皆さんは新年度が始まって、SNS などを使っている時間が多くなっているかもしれませんね。今の時代には人間関係を作っていくためには必須とも思える SNS ですが、スマートフォンに限らず、タブレットやパソコン、テレビ、ゲームなどのブルーライトが出る電子機器を使い続けていると、**脳がすごく疲れる**ことに注意が必要になります。

人間の脳は、原始時代からあまり変わっていない（諸説あると思います）とされています。今よりあまり物がない時代、狩猟採集生活をしていた時代の方がスマホを使ったらどうなるでしょう？なんだかわからなくてパニックになるかもしれませんね。この話を脳に置き換えると、原始時代からあまり仕様がかわっていない現代人の脳では、電子機器によってパニック状態になっているとも考えられます。現代人の脳が、まだ電子機器の使用に慣れていないことが脳が疲れる原因なのではないかと考えられています（諸説あります）。

では、脳が疲れた状態ではどういふことが起きるかと言いますと、脳の機能が低下してしまいます。例えば、一説によると徹夜をすると脳の機能が30%低下するそうです。これは、脳しんとうを起こしている状態に近いとされています。徹夜明けというのは、寝ている間に脳を休ませることができなかった状態で、まさに「脳が疲れている」状態の一つの例ですね。

脳が疲れて機能が低下した状態では、気持ちをコントロールしづらくなったり、普段は気にならないようなことが気になったり、ちょっとしたことにショックを受けたり、不安になったり、ぐるぐると同じことを考えてしまったりと、「気持ち」の面でもあまり良くない状態になります。こういった時には人間関係のトラブルや何らかのミス、事故なども起きがちです。脳が疲れた状態って、あまり良くなさそうですね。

上の**太字**のような脳が疲れた状態になったら、ぜひお願いしたいことがあります。普段の自分に戻るまで、

①できるだけスマートフォンなどの電子機器の使用を控えるようにしましょう。

②できるだけ睡眠時間をしっかり取ってください。

③一日15分ほど「ぼーっと何もしない時間」を作ってみてください。

どれも若くてやりたいことがたくさんある皆さんには難しいことかもしれませんが、①～③をやることで、脳の疲れによって引き起こされるトラブルが防げると考えれば、チャレンジする価値があるのではないかと思います。あと、脳の老廃物は首を通して排出されますので、首こり、肩こりを解消して姿勢を良くすることも効果的です。

今回の一言 脳が元気だと、心はバランスが取りやすい。