拓心中だより

令和５年１２月２２日（金）
猿払村立拓心中学校
学校だより　第８号
発行責任者　校長　藤田　淳

【２学期を振り返って】

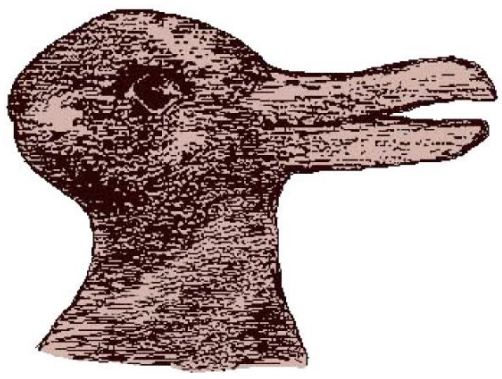
「なくて七癖・脳の癖」

校長　藤 田　　淳

「誰にでも多少は癖があるものだ」が「なくて七癖」です。ここで言う癖は次の2つが該当すると思います。

① 無意識に出てしまうような、偏った好みや傾向。習慣化している、あまり好ましくない言行。『爪をかむ』、『独り言を言う』など。

② 習慣。ならわし。『早起きの癖をつける』など。



さて、左の絵は何に見えるでしょうか。右側に注目するとアヒルで、左側だとウサギに見えると思います。これは、「だまし絵」と呼ばれるもので、ジャストローという心理学者の作品です。

一方の見え方が意識に上がっているときは、もう一方の見え方が消えます。人間は2つの見え方で同時に見ることができないそうです。脳がスイッチを切り替えることで、同じ絵なのに、違うものに見えるそうです。この絵をある大学教授がとある高校で生徒に何に見えるかを尋ねたところ、アヒルという回答が多かったそうです。また、「ウサギに見える人がいるなんて驚きだった。」という発言があったそうです。この生徒は驚いたということは、みんなも自分と同じように見えていると思い込んでいることになります。

実は人間の脳にも癖があるということが明らかになっています。心理学用語で『認知バイアス（偏り）』と呼ばれるものです。人間が意思決定をするときに、これまでの経験や先入観によって合理性を欠いた判断を下してしまう心理的傾向のことです。例を挙げてみます。

①正常性バイアス…都合の悪い情報を無視して、自分は大丈夫と思い込む心理傾向のこと。非常ベルが鳴っても「きっとここは大丈夫。避難する必要はない」と思い込んでしまうなど。

②現状維持バイアス…現状を安定ととらえ、その状態が崩れることを嫌う心理傾向のこと。新しい情報や未経験の物事にネガティブなイメージを抱きやすいなど。

③確証バイアス…自分に都合の良い情報ばかり探してしまい、反対意見などの情報は軽視してしまう心理傾向のこと。口コミで高評価だから間違いないと思い込むことやSNSなどで同意見の人を探し、反対意見には「考えが浅い、間違っている」と考えたりするなど。

この他にも様々な認知バイアスがありますが、誰しもがそうならないように気をつけようと思うはずです。しかしながら、私たちの判断は先入観や経験則、直感などに左右されています。これは個人ごとの「脳の癖」もありますが、そもそも人間の脳は体重の2%ほどしかないのに消費するエネルギーは20%程度と大食漢？です。そのため、できる

だけ判断に使うエネルギーを消費しないように、過去の経験が使えそうなことは経験則で結論を出す「癖」を身につけたと言われています。ですから、意識しないとバイアスの罠にかかります。それを少しでも解消する手立てとしては次の3つが挙げられています。

①その情報（人の話やデータ、ネット、活字体など）を鵜呑みにしない。

②異なる意見に耳を傾ける。

③自分の認知バイアスの傾向を把握する。

脳の癖（歪み）はストレスとも関連しています。それは、どう捉えるかでストレスに対する反応が変わってくるとうことです。同じ現象でも人によって受け止め方が違うことはよくあることですね。

前述の大学教授が言っていたのですが、ある女子学生とすれ違う際に挨拶をしたのですが、ノーリアクションでその学生は通り過ぎていったそうです。その瞬間は残念な気持ちになったそうです。多くの人はそう思いますね。でも、彼女の耳には何やら白いものが付いていたそうです。そう、イヤホン。もし、イヤホンに気がつかないままだったら、教授にとってこの出来事はストレスになったことでしょう。しかし、ここで発想の転換です。もし、イヤホンに気づかなかったとしても、「もしかしたら、彼女は気づかなかったのかもしれない、あるいは調子が悪かったのかもしれない。」と考えることが出来たなら教授の心理状態（ストレス反応）は…。このポジティブ思考が出来るかどうかでその人の生き方は変わると教授は語っていました。

長々と書きましたが、一面だけで捉えずに、考えられる色々なことを想定して判断すことがサボり癖のある脳への対抗策であり、社会的な関係性の中で生きていく人間にとって大切なスキルになるのではないかと思っています。

【1 月予定】

行事予定は学校HPの「スクールカレンダー」で確認できます。　学校 HP の QR⇒

https://takushin-jhs.sakura.ne.jp/

1	月	学校閉庁日	16	火	冬の学習講座
2	火	学校閉庁日	17	水	冬の学習講座　冬季休業～1/17 まで
3	水	学校閉庁日	18	木	3学期始業式
4	木		19	金	英語検定
5	金		20	土	漢字検定
6	土		21	日	
7	日		22	月	3年学年末テスト　職員会議
8	月	成人の日	23	火	常任委員会　スクールカウンセラー来校
9	火		24	水	
10	水		25	木	学納金引去日(漁組)
11	木		26	金	学納金引去日(郵便局・農協)　3年授業参観・懇談会
12	金		27	土	
13	土		28	日	
14	日		29	月	1年スキー学習　学納金引去日(信金)
15	月		30	火	1年スキー学習
			31	水	

【中学生の不安・悩みなどの相談窓口あります】

長期休業中、学校に登校しない期間に、学校で友達や先生に会えないせいで、不安や悩みを抱えてしまうこともあります。そんな時に、中学生の皆さんが相談できる窓口があります。別紙に相談窓口一覧を記載しています。何か困ったことなどや、相談したいけど誰に相談して良いか分からないなど、そんなことがあったときには相談窓口をぜひ、利用してください。

主な相談窓口（北海道）①　中学生・中学部生・高校生・高等部生用　（令和５年４月）

名称	所管等	電話番号	受付	概要
子ども相談支援センター（24時間子供SOSダイヤル） （メール相談）	北海道教育委員会（文部科学省）	0120-3882-56 (0120-0-78310) sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	毎日24時間対応	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関することなど、様々な悩みを相談できます。
はっかいどうこどもライン相談	北海道教育委員会		令和５年５月１日 令和６年３月25日 までの月曜のみ 17:00～22:00	様々な悩みを相談できます。 対象：中学生、高校生 左記以外の相談期間 5/1～5/14毎日17:00～22:00 8/7～9/18毎日17:00～22:00 1/8～1/31毎日17:00～22:00
児童相談所虐待対応ダイヤル「189」	北海道保健福祉部（厚生労働省）	189 （いちはやく）	毎日24時間対応	虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。
親子のための相談LINE	北海道保健福祉部（厚生労働省）		平日9:00～17:00	いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。
北海道いのちの電話	社会福祉法人北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応	様々な悩みを相談できます。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。
チャイルドラインほっかいどう	認定NPO法人チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く)	18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。

主な相談窓口（北海道）②　中学生・中学部生・高校生・高等部生用

名称	所管等	電話番号	受付	概要
少年サポートセンター「少年相談110番」	北海道警察	0120-677-110	平日8:45～17:30	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00	様々な悩みを相談できます。
北海道こころの健康LINE相談	北海道保健福祉部		平日、土曜日 18:00～22:00 日曜日 18:00～翌朝6:00	日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。
性暴力被害者支援センター北海道（SACRACH さくらこ）	北海道、札幌市	050-3786-0799 または ＃8891 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp	平日10:00～20:00 （祝祭日、12/29～1/3除く）	子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。
北海道ヤングケアラー相談サポートセンター	北海道保健福祉部	0120-516-086（電話） hokkaido.young.carer2022@gmail.com 080-9612-1247（SMS専用） facebook.com/ebetsu.carers (Facebook) @youngcarer2022 (Twitter)	開設時間 平日　8:45～17:30	ヤングケアラーに関する相談ができます。

別紙（A4 版裏表印刷）にて、相談窓口一覧を配布しています。ご確認お願い致します。

【学校閉庁日のお知らせ】

北海道教育委員会では、平成 30 年度(2018 年度)から 「学校閉庁日」 の取組を全ての学校で実施しています。本校においても、冬季休業期間における学校閉庁日を 12 月 29 日(金)～１月３日(水)に設定しています。学校閉庁日には基本的に職員が不在となるため、学校への連絡等はこの期間外にお問い合わせください。また、緊急連絡が必要な場合には次の連絡先までお願いします。

【 緊急連絡先 】

猿払村教育委員会　２－３０１１（休日夜間は警備会社へ転送されます。）

【表彰関係】

北海道放送主催　第 51 回中学生作文コンクール

奨励賞

村上　悠太（２年）　　**中村　柚衣**（１年）　※敬称略

お二人とも、おめでとうございます

全校のみなさんも公募作品などあれば、ぜひ挑戦していってください。