



「顔面フィードバック」

沼津市立大岡中学校長 唐国宏章

「顔面フィードバック」という言葉をご存じですか？近年、脳科学の世界から使われるようになってきている言葉です。顔面から脳へのフィードバックです。笑顔を作ると、脳に、嬉しい、楽しいという感情が生まれるという現象を指します。



機器の進歩による脳の詳細な観察研究により、嬉しいこと、楽しいこと、面白いこと・・・等々、人が笑顔になるような状況があるとき、脳に嬉しい、楽しいという変化が現れるより先に、表情が笑顔になっているという現象が知られるようになってきました。

さらに一歩進んで、必ずしも嬉しいとか楽しいとかいう状況でなくても、笑顔に近い顔の筋肉の動きを再現すると、嬉しかったり楽しかったりするときに反応する脳の部位が活性化したり、同じ事象に対して、嬉しいとか楽しいとか、好意的な感情を持つ確率が高くなることを示した実験結果も報告されているそうです。



まだ、脳科学的には、十分な検証をしたという段階には至っていないようですが、このことは、嬉しい、楽しいという感情が笑顔を作るのではなく、自分自身の顔が(顔の筋肉の使われ方が)笑顔になっている状態をフィードバックすることで、私たちの脳は嬉しいとか、楽しいとか、面白いとかという感情を持つということを示していることとなります。興味深い知見です。

一方、このことが、他人の気持ちが分かることと関係あるのではないかという仮説があります。赤ちゃんはよく人の顔まねをします。表情をまねるという事は、まねた結果としての表情に起因した感情が生まれるということになります。表情をコピーすることで、そのときの相手の気持ちを自分の中に再現できるということになります。このようにして、表情をまねてみることで相手の気持ちが分かるようになっていくのではないかということです。

「顔面フィードバック」、本当に嬉しい時、そもそも発端となる笑顔はどうやって作られるのかという疑問は残りますが、私たちが文化として、習慣として引き継いできている、しつけ観、教訓のとらえといったものを再確認、再構築する有効な資源になるように思えます。



毎日、笑顔ですごしていますか？

わたしの主張

「わたしの主張2017静岡県大会」で、優良賞を受賞した作品を紹介します。

焼け石に、一トンの水をかけてみた

加藤学園暁秀中学校 3年 趙 子毅

僕は日本に住み始めて今年で八年目になります。小学二年生の頃、父が日本で仕事をしている関係で母と妹、三人で父の住んでいた御殿場に引っ越して来ました。

正直、あの時僕は日本にまったく来たくありませんでした。今までの友達とも会えなくなる上に、小さい頃からずっと一緒だった祖母とも離れなければなりません。

しかし、子供の僕に何かが変わられるはずもなく、「日本ってどこなんだ。」という疑問を抱えたまま日本に連れてこられました。

引っ越してから数日、だんだん落ちついて、僕たちは家族で出掛けることになりました。その時僕は今さらながら、言葉がまったく通じないことに気が付きました。今まで気付かなかった自分へのあきれた気持ちと、急に一人ぼっちになってしまったという不安が襲って来ました。

学校の始業式の当日、僕は父に教えられたまるで呪文のようなあいさつをみんなの前で話した以外、なにも言うことはできませんでした。

その日、僕は一つだけ日本語を覚えることができました。それは授業の最後の号令である「終わりました。」という言葉でした。授業も先生の話もわからなかった僕は、授業が終わるのをただ待つことしかできませんでした。そこから始まった、ひらがなを泣きながら覚える日々を僕は忘れられません。

小学三年生の時です。日常的に使う言葉はだいたい話すことができるようになり、友達もたくさんできました。しかし、負けずぎらいだったという性格のせいもあると思いますが、僕は学校で喧嘩をすることがよくありました。日常的な言葉ならば話せるとは言っても、やはり友達と比べたらまだまだでした。相手から悪口を言われているのはわかるが、どう言い返せばいいかわからない、まったくの誤解であるのにどう説明をすればいいかわからない。あの頃の僕はお世辞にも、「良い子」とはいえませんでした。

僕はそんな毎日が嫌いでした。そんな日々を変えようと必死でがんばりました。でも、「日々」は僕の必死をまったく認めてくれようとしませんでした。だから僕は自分の必死をやめました。その代わりに、僕は急がず焦らず、少しず

つコツコツとやることにしました。わからない言葉があったら友達に意味をきき、使うチャンスがあれば使っている。本当にただそれだけです。もちろん使い方を間違えて笑われることもありましたが、でも僕はそれを何とも思いませんでした。なぜなら、笑われることも日本を知るためには必要なことだったからです。

コツコツを始め
てから約二年間、
事件は起きました。

なんと僕は学級
委員に選ばれたの
です。一人ぼっち
で何もわからなか
った僕がクラスの



全員をまとめる役になるなんて、誰が思ったでしょうか。その後僕は児童会役員に選ばれました。体育祭や文化祭では、積極的に仕事をひきうけ、動き回りました。そこで、本当にたくさんの経験と思い出ができました。

今、僕は中学三年生です。八年前より身長も伸び、日本語もこんな作文まで書けるようになりました。口喧嘩だってまったく負ける気がしません。昔の僕のしたことの一つ一つが積みかさなって、今の自分がいると感じることが今もたびたびあります。長い時間と経験を積みかさね、僕はとても高くて頑丈な壁を乗り越えることができました。今の僕には友達も、楽しい毎日も、そしてなにより自信があります。何でもできるという自信があります。

すぐに明るい光が見えてこない難しい問題はたくさんあります。そこであきらめてしまえば何も変わりません。かといって急いで無理をしても何も変わりません。変える方法はとても簡単です。毎日少しずつやればいいのです。コツコツと少しずつやればいいのです。

日本には焼け石に水という言葉があります。

確かに焼け石に少しの水は効かないかもしれませんが、しかし、それなら水の量を増やせばいいではありませんか。今、水がないのなら水を溜めればいいではありませんか。そうすれば焼け石だって、いつかは絶対に冷める。僕はそう信じています。

面接相談



◎非行・不登校・発達・子育て・進路・対人関係など
 青少年に関する面接相談。
 ◎相談および申し込み受付時間：
 午前9時～午後5時 月～金曜日（祝祭日を除く）
 ◎相談申し込み：TEL 951-3440

平成29年7・8・9月の状況

7・8・9月には新たに申し込みがあった12件（7月3件、8月2件、9月7件）を含め、72件（7月24件、8月18件、9月30件）の相談に応じました。

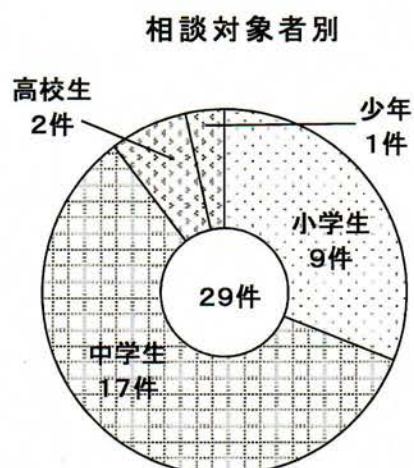
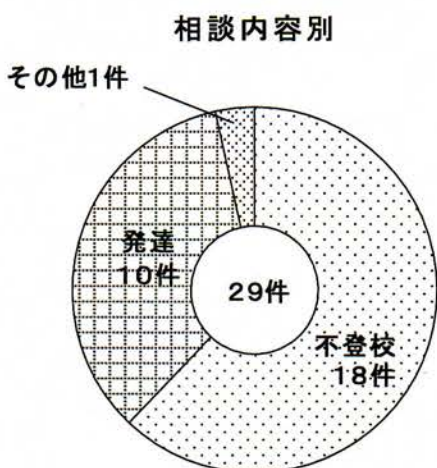
1 相談内容別新規相談件数

| | 非行 | 不登校 | 発達・子育て | 進路・適性 | 対人関係 | その他 | 合計 |
|----|----|-----|--------|-------|------|-----|----|
| 7月 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 8月 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 9月 | 0 | 2 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7 |

2 相談対象者別新規相談件数

| | 幼児 | 小学生 | 中学生 | 高校生 | 少年 | 一般成人 | 合計 |
|----|----|-----|-----|-----|----|------|----|
| 7月 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 8月 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 9月 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 7 |

3 今年度の新規相談受付状況 受付件数 29件（前年同期 27件）



4 7・8・9月の相談件数（新規及び継続）

| | 性別 | 非 行 | 不 登 校 | 発達子育て | 進路・適性 | 対人関係 | そ の 他 | 計 |
|---------|----|-----|-------|-------|-------|------|-------|----|
| 幼 児 | 男 | | | | | | | 0 |
| | 女 | | | | | | | 0 |
| 小 学 生 | 男 | | 6 | 2 | | | | 8 |
| | 女 | | 6 | 5 | | | | 11 |
| 中 学 生 | 男 | | 30 | 2 | | | | 32 |
| | 女 | | 20 | | | | | 20 |
| 高 校 生 | 男 | | 1 | | | | | 1 |
| | 女 | | | | | | | 0 |
| 少 年 | 男 | | | | | | | 0 |
| | 女 | | | | | | | 0 |
| 一般成人 | 男 | | | | | | | 0 |
| | 女 | | | | | | | 0 |
| 計 | 男 | 0 | 37 | 4 | 0 | 0 | 0 | 41 |
| | 女 | 0 | 26 | 5 | 0 | 0 | 0 | 31 |
| 男 女 合 計 | | 0 | 63 | 9 | 0 | 0 | 0 | 72 |

5 7・8・9月の相談回数

(72件の相談延べ回数)

| | 面 接 | 訪 問 | 計 |
|---|-----|-----|-----|
| 男 | 112 | 5 | 117 |
| 女 | 78 | 5 | 83 |
| 計 | 190 | 10 | 200 |



6 相談指導学級の様子

夏休み中は相談指導学級を可能な限り開級し、通常と同様の活動を行いました。夏休みも自らが計画を立て過ごすようにしています。

開級日にはすべて通級して熱心に学習に努めている生徒や、少しゆとりを持って、休日を入れた日程を組み、ゆっくりと休養をとってリフレッシュする生徒もいました。



2学期の始めから、特定の教科だけに出席するなど部分登校ができる生徒も出てきました。2学期は体育祭や文化祭などの行事があります。学校復帰に向けての足掛かりにするため、それに向けて準備をして参加した生徒もいました。このように、少しずつでも登校を始めた生徒が、まだ、学校復帰への抵抗感をもっている生徒のよい刺激になればと思っています。

今後も、学校との連携を図りながら、学校復帰に向けて支援を続けていきたいと思っています。

電話相談



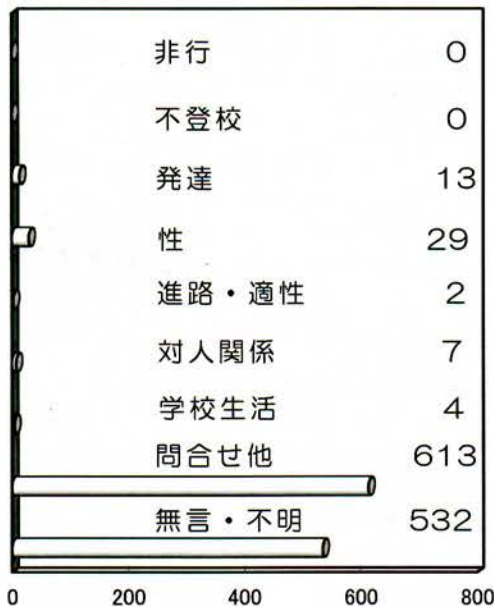
◎ 非行・不登校・発達・進路・対人関係など
 青少年に関する相談。
 ◎ 相談時間：午前10時～午後7時
 月～金曜日（祝祭日を除く）
 ◎ 愛称：やまびこ電話 951-7330

平成29年7・8・9月の状況

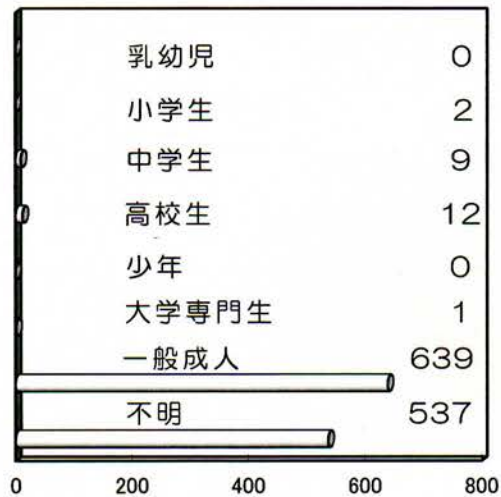
7月には460件、8月には376件、9月には364件の相談が寄せられました。
 （前年7月：212件、前年8月：379件、前年9月：389件）

1 7・8・9月の相談状況

相談内容別件数



相談対象者別件数



2 平成29年度の電話相談受信件数状況

総件数 2,534件（前年同期1,696件）



(1) 相談内容別

| 内容 | 非行 | 不登校 | 発達 | 性 | 進路・適性 | 対人関係 | 学校生活 | 問合せ他 | 無言 |
|----|----|-----|----|----|-------|------|------|-------|-------|
| 件数 | 0 | 1 | 27 | 35 | 2 | 15 | 7 | 1,326 | 1,121 |

(2) 相談対象者別

| 内容 | 乳幼児 | 小学生 | 中学生 | 高校生 | 少年 | 大学専門生 | 一般成人 | 不明 |
|----|-----|-----|-----|-----|----|-------|-------|-------|
| 件数 | 0 | 9 | 13 | 22 | 1 | 1 | 1,359 | 1,129 |



「情報社会がもたらした副作用」

誠恵高等学校 田川誉高

先日退勤途中、赤信号で停車している時のことだが、散歩をしている親子連れを見かけた。父親と小学校高学年くらいの息子である。微笑ましい光景だと一瞬感じたが、父親は「歩きスマホ」。

しかもスマホの画面に夢中で、赤信号に変わっていることに気づかず、歩行者用の横断歩道を渡ろうとした。しかし、それを赤信号だと気がついた子どもが父親の服を引っ張り呼び止めた。もし、子どもも気づかず赤信号を横断していたらどうなっていたら、と考えると恐怖を感じた。

今やスマートフォンに視線を落としたまま歩く「歩きスマホ」の増加が社会問題となっている。

それは接触や転倒等の事故が増えているからである。東京消防庁の統計によると2013年までの4年間に122人が「歩きスマホ」による事故で病院に運ばれたという。中には、スマートフォンを見ている間に電車の踏切に進入し、死亡する事故も起きている。

海外メディアは視線を落とし、無表情でスマートフォンの画面を眺め、ゆっくりと歩いていく日本人の姿を見て、まるでスマホを操作しているゾンビのようだとし「スマホゾンビ」と称した。「スマホゾンビ」たちは画面に気を取られ、視界が狭く、そして歩く速度がとて遅い。対向する歩行者や自転車、ベビーカーを押している人はそれを避けて進むことを余儀なくされ、正直いらいらするものだ。この危険な「スマホゾンビ」たちに周囲からの視線は冷たい。この「スマホゾンビ」たちは残念ながら画面の先にあることしか考えておらず、周囲を思いやる心が欠けている。もし、事故を起こしたら、自他共に怪我をしたり、場合によっては命が失われることもあるだろう。その時、どう責任を取るつもりなのだろうと疑問を感じる。



1 少年補導委員の延べ参加人数（7・8・9月）

| | 市職員 | 教員 | 女性 補導委員 | 母親 補導委員 | 地区代表 補導委員 | 警察 | 地区 補導委員 | 総数 |
|----|-----|----|------------|------------|--------------|----|------------|-----|
| 7月 | 8 | 9 | 5 | 7 | 9 | 0 | 190 | 228 |
| 8月 | 7 | 6 | 9 | 7 | 8 | 0 | 557 | 594 |
| 9月 | 10 | 26 | 4 | 3 | 15 | 1 | 282 | 341 |

2 補導回数・補導状況（7・8・9月）

| | 補 導 回 数 | | | | 注意・指導 愛の声かけ | 事 後 指 導 | |
|----|---------|----|----|----|----------------|----------|--------|
| | 午前 | 午後 | 夜間 | 計 | | 学校・親等へ連絡 | 他機関へ連絡 |
| 7月 | 2 | 7 | 19 | 28 | 300 | 0 | 0 |
| 8月 | 4 | 10 | 41 | 55 | 362 | 0 | 0 |
| 9月 | 3 | 11 | 38 | 52 | 357 | 0 | 0 |

(訂正) 前たより7月号における5月の「注意・指導 愛の声かけ」の件数「229」は誤りで、正しくは「231」です。

3 補導活動（4月からの累計）

| 補 導 回 数 | 延 べ 参加補導委員数 | 注意・指導 愛の声かけ | 事 後 指 導 | |
|---------|----------------|----------------|----------|--------|
| | | | 学校・親等へ連絡 | 他機関へ連絡 |
| 280 | 2,126 | 1,793 | 0 | 0 |

(訂正) 前たより7月号における「注意・指導 愛の声かけ」の件数「772」は誤りで、正しくは「774」です。

4 7・8・9月の街頭補導少年の学識別状況（中央・地区別補導）

夏まつりには多くの方のご協力を得て、補導を行うことができました。この場を借りてお礼申し上げます。昨年と比べ、「夜間はいかい」の件数は減少し、「不良交友」も現段階まで件数なしが続いています。

「愛の声かけ運動」の総数は集計（3か月間）する度に大幅に増加しています。補導委員の皆様の温かい声かけに敬意を払いたいと思います。



| 区分 | 学識別 | 性別 | 小学生 | 中学生 | 高校生 | その他学生 | 有職少年 | 無職少年 | 計 | 累四月からの計 | |
|----------|-----------|----|-----|-----|-----|-------|------|------|-----|---------|-----|
| | | | | | | | | | | | 男 |
| 行為別 | 飲酒 | 男 | | | | | | | | 0 | |
| | | 女 | | | | | | | | 0 | |
| | 喫煙 | 男 | | | | | | | | 1 | |
| | | 女 | | | | | | | | 0 | |
| | 薬物乱用 | 男 | | | | | | | | 0 | |
| | | 女 | | | | | | | | 0 | |
| | 夜間はいかい | 男 | | | | 6 | | | 6 | 12 | |
| | | 女 | | | | 4 | | | 4 | 5 | |
| | 不良交友 | 男 | | | | | | | | 0 | |
| | | 女 | | | | | | | | 0 | |
| | 怠学・怠業 | 男 | | | | | | | | 0 | |
| | | 女 | | | | | | | | 0 | |
| | ゲームセンター入場 | 男 | | 11 | 32 | 54 | | | | 97 | 186 |
| | | 女 | | | 3 | 28 | | | | 31 | 86 |
| | パチンコ店入場 | 男 | | | | | | | | | 0 |
| | | 女 | | | | | | | | | 0 |
| カラオケ店入場 | 男 | | | | | | | | | 0 | |
| | 女 | | | | | | | | | 0 | |
| 自転車の暴走行為 | 男 | | | | | | | | | 0 | |
| | 女 | | | | | | | | | 0 | |
| 自転車の二人乗り | 男 | | | | 4 | | | | 4 | 4 | |
| | 女 | | | | 1 | | | | 1 | 1 | |
| 自転車の無灯火 | 男 | | | 3 | 8 | | | 1 | 12 | 19 | |
| | 女 | | | | 3 | | | | 3 | 4 | |
| 危険な遊び | 男 | | | | | | | | | 7 | |
| | 女 | | 1 | | | | | | 1 | 3 | |
| その他 | 男 | | | 5 | 3 | | | | 8 | 19 | |
| | 女 | | | 5 | 2 | | | | 7 | 24 | |
| 計 | 男 | | 11 | 40 | 75 | | | 1 | 127 | 248 | |
| | 女 | | 1 | 8 | 38 | | | | 47 | 123 | |
| 男女合計 | | | 12 | 48 | 113 | 0 | 0 | 1 | 174 | 371 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 事後指導 | 家庭・学校・職場へ連絡 | 男 | | | | | | | 0 | 0 |
| | | 女 | | | | | | | 0 | 0 |
| | 他機関へ連絡 | 男 | | | | | | | 0 | 0 |
| | | 女 | | | | | | | 0 | 0 |
| 男女合計 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|-----|-----|-----|---|----|---|-----|-------|
| 愛の声かけ運動 | 男 | 146 | 167 | 150 | 3 | 6 | 1 | 473 | 786 |
| | 女 | 145 | 114 | 107 | 2 | 4 | 0 | 372 | 636 |
| 男女合計 | | 291 | 281 | 257 | 5 | 10 | 1 | 845 | 1,422 |

「眠り」について考える PartⅧ

= 「個」にあった理想的な睡眠を求めて =

一般的には8時間睡眠が必要だといわれていますが、個人差があり、人それぞれ理想的な睡眠時間は異なります。

朝、目覚ましをかけて起床したり、起床時刻に起こしてもらったりした経験は、誰にもあると思います。

また、「目覚ましをかけたのに起きられなかった」「起こされたのに、再び寝てしまった」という経験もあることと思います。それは、起床時刻が「深い眠り（ノンレム睡眠）」にあたっていることが原因かもしれません。

「8時間も（十分）寝たのに、すっきり目覚めなかった」という経験をした人もいるのではないのでしょうか。そんな人は、30分短く、7時間30分（睡眠5周期：90分×5）で起きていたら、快適に目覚めていたかもしれません。

以前、紹介しましたが、「ノンレム睡眠」時は脳が活動を休んでいる状態で、深い眠りに就いている時間帯です。30分短くすることで「レム睡眠」状態であった可能性があります。個人差があるため、30分と限定することはできませんが、「レム睡眠」の時間帯に起きるようにすれば、脳は覚醒状態（浅い眠り）にあり、無理なく起床することができるわけです。

仮に、90分短い6時間（睡眠4周期：90分×4）の睡眠時間であっても、「レム睡眠」時に起きれば、8時間寝て「ノンレム睡眠」時に起こされるより、気持ちよく目覚めることができます。つまり、気持ちよく起床するためには、睡眠周期を探り、起床時刻から逆算して、就寝時刻を設定する必要があるということです。「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の発生する時間帯は個人差があるため、一概に、何分と言いつけることができません。したがって、まずは、起床時刻を定めて、就寝時刻を少しずつ変えることで、個としての「睡眠パターン」を探り出したいものです。

個人差の中には、「遺伝的な要素」も含まれます。また、睡眠の質も考えると、環境要素はもちろん、体調や悩みも大きく影響してきます。

ただ、起床時刻を定めて、生活のリズムを整えていくことは「最適な眠り」を追求する第一条件であることは確かです。



青少年教育センターの活動予定（11・12・1月の主な活動）

※天候による変更あり

| 相談指導学級 | |
|----------|-----------------|
| 11月2日（木） | 久能山東照宮見学 |
| 9日（木） | 農園体験 |
| 16日（木） | 創作活動 |
| 30日（木） | 調理体験 |
| 12月7日（木） | ハイキング（葛城山・発端丈山） |
| 14日（木） | 農園体験 |
| 21日（木） | 創作活動 |
| 1月11日（木） | 創作活動 |
| 18日（木） | ハイキング（山中城跡） |
| 25日（木） | 調理体験 |

| はばたき活動 | |
|----------|------------------|
| 11月8日（水） | 調理実習「たこ焼きパーティー」 |
| 22日（水） | 創作活動「クリスマスリース作り」 |
| 12月5日（火） | 職業体験活動「ミカン狩り」 |
| 26日（火） | 創作活動「ミニ門松作り」 |
| 1月24日（水） | 新春お楽しみ会「かるた・双六」 |

| 補導関係 | |
|-----------|------------|
| 11月10日（金） | 補導委員会代表者会④ |
| 25日（土） | 高尾山祭典特別補導 |
| 12月8日（金） | 県内一斉冬季補導 |

明るい子どもが育つまち

青少年健全育成

青少年健全育成都市宣言（昭和55年）

シンボルマーク



あいさつで ひろがる愛の輪 地域の輪

青少年を優しく温かい心で包み込むという思いから、右側は笑顔、左側は手のひら、全体はハート（心）を表しています。