

蓮中たより

〒349-0133 埼玉県蓮田市大字閨戸 147 番地の1 Tel 048 (768) 0064

<http://hasucyu.g.dgdg.jp/>

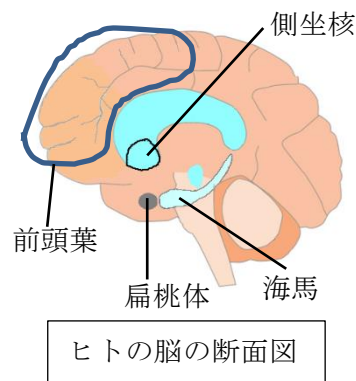


学習とチャレンジの黄金期

(思春期の脳・その2)

前回の蓮中たよりで思春期の脳は、感情を司る「扁桃体（へんとうたい）」が過敏になるため、思春期の若者は、感情を抑えにくく衝動的な行動を取りやすいというお話をしました。今回は思春期の脳の特徴についての続編です。

さて、思春期の体内で作られた性ホルモンは、脳の扁桃体だけでなく、「海馬（かいば）」という部分にも影響を与えます。記憶を司る海馬は、性ホルモンの影響によって記憶の容量が大きくなるのが分かってきました。また、海馬は扁桃体のすぐ近くにあるので、扁桃体で強い反応が起こると、海馬も影響を受けて記憶する力が劇的に高まるのだそうです。つまり脳の特徴から、思春期は多くのことを覚え、学習し、身につけることができる時期であるといえます。



扁桃体は、「側坐核（そくざかく）」という部分にも影響を与えます。側坐核は刺激されるとドーパミンというホルモンを出します。ドーパミンはやる気を高める作用があり一度出始めるとどんどん出てくるのが特徴です。つまり脳の特徴から、思春期は、何かのきっかけでやる気が出てくると、物事にのめり込んで夢中になったり、積極的に新しいことへチャレンジしたりすることができる時期だといえます。

前回から思春期の脳の特徴について取り上げてきました。思春期は、イライラして感情のコントロールが難しいなど、複雑な心の状態になりやすい時期です。その一方で、人生の中で脳が劇的に発達して、学習や物事にチャレンジする際の「黄金期」といえる時期でもあります。人生で一度の黄金期ですから、思春期の脳の特徴を理解して、心をうまくコントロールしながら、学習能力やチャレンジする能力を伸ばし、自分の可能性を広げていけるようにしていきたいものです。

保護者の皆様は、我が子の複雑な心の状態が気になるころかと思いますが、普段から思春期の特性を理解して接していくことで、我が子のやる気を引き出すことができると思います。学校も個々の生徒を理解して対応するように引き続き努力して参ります。これからもご協力の程、よろしく願いいたします。

