

思い出す工夫



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

「こころ」のラボレーション

「こころまで出かかっているんだけど、なんだっけ」「顔は思い出せるんだけど、名前が」「ほらほら、あの、あれだよ」など、挙げたらきりがなく、私達は日常的にこういった「思い出せない」ということを体験しています。わかっているのだけれど全く出てこない、でもちょっとしたきっかけで湧き出るように思い出して「そうそう、それ」「なんで思い出せないかったのだろう」とスッキリ晴れやかな気持ちになるものです。

記憶に関しては、脳の「海馬」「大脳皮質」「扁桃体」「前頭葉」といった部分それぞれ働か合っていることが知られています。中でも海馬は記憶に関して中心的な役割を果たしている部分で、五感(目、耳、鼻、口、皮膚)から入った情報を一時保存したり、情報を大脳皮質に送って

長期保存する役割を担っています。そして、そこに影響してくるのが扁桃体と前頭葉なのです。扁桃体は気分や感情などの「情動」に関わることを担う部分で、前頭葉は意欲や計画などの「実行機能」に関わることを担う部分です。扁桃体の喜怒哀楽や好き嫌いなどの感情は記憶をつかさどる海馬と影響し合っており、「あっ、この景色好きだな(以前に見た景色の記憶に好きという感情が影響して、今見ている景色を新しく記憶している)」ということや、「うるさい人だな(以前の不快だった感情の記憶が、今日の前にいる人に対して影響を及ぼす)」といったことになるのです。一方で前頭葉は意欲や計画といったことをつかさどっているため、勉強や仕事などにおいて知識や結果への意欲の高い方が記憶の成果に影響するといったことや、献立をたててどの手順で料理するかといったことに影響する、などのように、私たちの経験のあることとして実感しているのではないのでしょうか。

それぞれの脳の役割が影響しあって記憶が成り立っているというのを考えると、「思い出せない」ということがあったときには、扁桃体や前頭葉にたよった思い出し方をしてみるのも一つの方法か

もしれません。例えば、人の名前が思い出せない時に「こんな雰囲気と一緒にいてワクワクした覚えはあるのだけども」と扁桃体に頼って記憶をたぐってみたり、「いつ、どこで、何をしていたときに、こんな話をしていた」と前頭葉に頼って記憶をたぐってみる、といったようなことです。

残念ながら、年齢を重ねるとどうしても記憶力が落ちてきてしまいます。でも、脳の様々な働きを知って意識することで、「思い出す工夫」ができるかもしれませんね。

児童扶養手当現況届の提出をお願いします

現在、児童扶養手当の認定を受けておられる方は、11月分からの手当額を決定するため、前年の所得等について「現況届」の提出が必要で、対象の方には通知を送付しますので、内容を確認していただき、同封の案内文に記載された提出期限内に「現況届」の提出をお願いします。提出がない場合は、支給資格が停止します。

【提出先・問い合わせ】

こども教育課 児童係
☎45 8672

未婚の児童扶養手当 受給者に対する 臨時・特別給付金 について

10月から消費税率が引き上げとなる中、子どもの貧困に対応するため税制上の寡婦控除が適用されない未婚のひとり親に対して臨時・特別措置として臨時・特別給付金を支給します。

対象者

- ①11月分の児童扶養手当の支給を受ける父または母
- ②基準日においてこれまでに一度も法律婚をしたことがないもの
- ③基準日において事実婚をしていないもの

基準日

令和元年10月31日

支給額

対象者1名につき 17,500円 (児童の人数にかかわらず1回限り)

振込日

令和2年1月10日

申請方法

対象者には8月上旬の児童扶養手当現況届と合わせて案内を同封しますので、必要書類を揃え提出してください。新規に児童扶養手当を認定請求される方は申請時に問い合わせてください。

【問い合わせ】

こども教育課 児童係
☎45 8672

『子育て』を応援してください



●臨時職員募集

職種	保育士
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	9月30日(月)まで (さらに6か月更新可)
勤務	7時30分～19時 シフト制
休日	週休2日(休日出勤あり) 年末年始
給与	日額 8,300円 手当 124,500円/回(12月)
待遇	通勤費支給(規定有) 社会保険加入

●パート・登録保育士募集

時給	1,070円 (7時30分～8時30分および、16時30分～19時 100円上乗せ)
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	9月30日(月)まで (さらに6か月更新可)

【問い合わせ】 こども教育課 児童係 ☎45-8672