



第2学年生徒作品 (自主制作)
「校庭の木々が秋を知らせてる」

感謝する心と感動する心から

じりっこうけん 自律貢献

2025年(令和7年)11月28日(金)

福山市立向丘中学校

校長 坂田 正治

学校通信 No7

突然ですが、向丘中学校、生徒の皆さん、「あなたの心のコップは、今、上向きですか？」

【心のコップを満たす3ポイント】

- ①自分自身が好き。
- ②自分の好きなことができる日がある。
- ③疲れたら、一人で「ボーッ」とできる時間がある。

今回は、私からのお話ではなく、スクールカウンセラーの浅井先生のお話を載せています。皆さんも、この後に出てくる「虚記憶」に、「はっ」とするのではないのでしょうか？そして、「なるほど」と感じるのではないのでしょうか。それでは読んでみましょう。

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの浅井です。

みなさんは友達との会話の中で、「そんなこと言ってないよ！」「え、言ったじゃん？」と記憶の食い違いでトラブルになったことはありませんか？実は、人はときどき“本当は言っていないことを言った気になる”“本当はやっていないことをやった気になる”ことがあります。

例えば、終戦時の玉音放送があった日の天気について「よく晴れた暑い日だった」と語る人が多いのですが、実際には日本のほとんどの地域が曇りか、小雨だったそうです。

このように、人の記憶には不思議なところがあります。起きていないことを“起きた”と思い込んでしまうことを虚記憶といいます。

つまり、人の記憶は出来事を録画したようにそのまま残るわけではなく、あとからの気分や思い込み、そして周りの人から聞いた言葉等に左右されるところがあります。虚記憶が起こる理由としては、

- ①こうだったはずという思い込み（いつもの行動パターンからいつも通りやった気になる）
- ②強い気持ちが伴っていた（不安・怒り・緊張等が強いと、記憶があいまいになりやすい）
- ③ほかの人の言葉に引っ張られる（「こうだったよ」と言われると、そうだったような気になってしまう）
- ④記憶はつぎ足し式（あとからの想像やイメージが、記憶の中に混ざることがある）

が挙げられます。

虚記憶は、脳の仕組み上、だれにでも自然に起こることで、完全に防ぐことはできません。しかし、「自分の記憶がいつも正しいとは限らない」と知っているだけで、トラブルを減らすことができます。すぐにできる対策としては、

- ①証拠を残す（付箋でメモをする、写真を撮る、チェックリストを使う等、あとで確認できる形を残す）
- ②気持ちが強いときこそ慎重に（怒っている・焦っているときほど記憶がずれやすいので、後で確認することを徹底する）

があります。

少しでも友達とのすれ違いや学校でのトラブルが減り、楽しい学校生活が送れるといいですね。

最後になりましたが、何か困っていることがあれば、生徒・保護者の皆様、お気軽にご相談に来てください。