

「ストレス・マネジメント」について考えてみよう！

校長 高橋 秀吉

12月3日の学校保健委員会の場で、本校の関カウンセラーを講師とする「ストレス・マネジメント」講座が開催されます。大人も子どもも現代は「ストレス社会」の中で生きていると言えます。講座が開催される機に乗じて、数年前に学校だよりで触れた内容を再掲いたします。3年生は特に受験期に突入して何かとストレスに悩まされているかもしれません。参考にしていただければ幸いです。

心と体に受けるあらゆる刺激を「ストレス」と言うそうです。ですから、「嫌な事」だけがストレスではなくて、「楽しい事」もストレスになります。そして、音や光、気温、天候、人との会話、メールのやり取り、なども「ストレス」と言えるでしょう。反対に、「ストレス」のない状態とは、何も変化が起こらない状態と言えます。私たちの日々の生活の中で、何も変化が起こらないことはないと思います。日本の電車運行時刻は正確ですが、それでも乗り換えのときに15秒くらいは日々ブレがあって、遅よくすぐに乗り換えの電車に乗れる時もあれば、目の前でその電車が行ってしまう時もあります。言うなれば、私たちの日常は変化、刺激、すなわち「ストレス」の連続です。

そこで、大人や子ども、性別や年齢に関係なく、私たちにとって（良くも悪くも）刺激が多いこの現実をどのように生き抜いていくかは、どのようにストレスとつきあっていくかに鍵があると言えます。

どんな刺激に対して「ストレス」と感じるかは、人によって違いがあります。同じ刺激でも敏感に「ストレス」と感じる人もいれば、あまり気にならず「ストレス」に感じない人もいると思います。人それぞれです。ですから、「ストレス」という側面から人のことを考えることは、その人を理解する上で、とても有効であると考えます。

つまり、何を「ストレス」に感じるかが「その人らしさ」につながり、更にその人の魅力や能力を引き出す鍵になるからです。

では、その「ストレス」とどのようにつきあっていったら良いでしょうか。まわりに変化や刺激があっても、何らかの対処が必要でなければ特に問題はないかもしれません。しかし、その変化や刺激によって気持ちが乱れてしまったり、イライラして物事に集中できなかったり、人や物に当たったりする場合は対処が必要かと思います。



そのように対処が必要な状況を「ストレス状況」と言うそうです。まずは、自分が「ストレス状況」にあるかどうかを見極めます。つまり、「イライラして集中できない」「眠れない」「食欲がない」「不安感に襲われる」などの「ストレス反応」が出ているかどうかを客観的に把握します。できれば、自分の「ストレス反応」のでかたのパターンを理解しておくといよいでしょう。その上で、自分なりの対処法（「コーピング」と言うそうです）について考えます。対処法はさまざまなバリエーションがあった方がよいでしょう。

重要なのは自分なりの、オリジナルな対処法を試行錯誤により開発することです。例えば、雨が降ると憂鬱になる人は、少し高額でも丈夫で素敵な傘や濡れにくい靴や濡れても大丈夫な靴を用意しておいたりします。また、嫌なことがあり、気持ちが乱れてしまった時には、いつもより早く寝ます。反対に、楽しいことがまわって（旅行や行事など）興奮しているときには、ぬるま湯で長めに入浴をし、入浴しながらストレッチなどを行います。これらは私が実際に行っていることですが、あれやこれや小さな対処法を試してみて、自分の対処法を構築していくとよいでしょう。

今、保健室に文化祭の際に保健委員会が発表した「先生たちのストレス解消法」が掲示されています。参考になるかも知れません。

ちなみに私にとって有効な対処法は、入浴（含：お気に入りの入浴剤）とストレッチ、早めの就寝（10時就寝、5時半起床）、好きな音楽を選ぶ&聴く、ルーティーンを実行する（通勤途中にいる地域ネコにあいさつする）、好きなおつまみを作る、車で買い物に行く、などです。現在もまだまだ対処法を開発中です。最近は、ワイシャツにアイロンをかけたり、掃除や洗濯ものを干したり、畳んだりすると心が落ち着きます。

ともあれ、現代は本当に刺激や変化が多い時代です。「ストレス」はあって当たり前です。お気に入りの服やシューズ、楽器などをメンテナンスするのと同じように、自分自身をより良い状態にしておくために、気を配ってあげましょう。この世界でたった一人の大切な「自分」ですから。

文化事業（Puka Puka All Stars ライヴ）にご参加、ありがとうございます！

11月10日（土）に本校の体育館にて、毎年恒例のPTA主催の文化事業を行いました。このイベントは日ごろから日吉台中学校の生徒たちを応援していただいている地域の皆さまに感謝の気持ちを込めて実施しているものです。今年も多くの方々が本校の体育館にお越しいただき、楽しいひと時を共有することができました。ありがとうございます。

今年は車いす使用の方にもご参加いただきました。今年度より本校にはエレベーターが設置されましたので、来年以降もどうぞご参加ください。