

## ※コロナ禍におけるストレスマネジメント

想像してください。みなさんはストレスという名のボールを両腕いっぱい抱えています。ボールの一つひとつには、あなたの嫌なこと、例えば、友人関係のトラブルや家族との喧嘩、将来に対する不安など、いわゆるストレスと言われるワードが書かれています。

でも、よ〜く見てみると、「好きな子に告白したいなあ!」とか「今度の試合では絶対に入賞するぞ!」なんていう自分にとっては決して悪いことではないワードが書かれているボールもあるようです。そう、心にとっては「嫌なこと」も「頑張ろう!」など自分にとってよいこと」も同じ重さを持つボールになります。

もしも、その中のボールに空気が入りすぎていつもより大きくなってたり、新しいボールが次からつぎに増えていったらどうなるでしょうか…?

そうです。当然みなさんの腕からこぼれ落ちてしまいます。この状況にまでなってしまうと、みなさんは「何をやるにしてもやる気が出ない…」とか「無理してやろうとすると、体調が悪くなってしまふ…」なんていう状態に陥ります。これがいわゆる「ストレス過多」とか「心身症」と言われる状態です。



コロナ禍の日常において、私たちはいろんな制約を受けてストレスも増え続けています。つまりみなさんの両腕にあるボールの数が以前よりも確実に多くなっているということです。もしもあなたが疲れた時は、家族や友人、先生でも誰でもいいんです。自分の心の内を相談して、抱えるボールの数を減らしてみませんか? 減らせなくても空気を抜いて小さくすることぐらいはできるかもしれませんよ。



## ※ストレスに負けずに前向きな気分で生活するためには?

みなさんは、こんな経験がありませんか?

☆頑張って、課題をいつもよりも早く終わらせた!!

→「こんな自分ってエライ!」と思えた。ついでに予習もやってみようかな?



☆思い立ってなかなかできなかった部屋の大掃除をした。

→「部屋がきれいで清々しい気分!」

言われてないけど、お風呂の掃除もやっておこうかな?

私たちの日常には、やるべきこと(「やりたくてやっていること」や「やりたくなくてもやらなければならないこと」)が山積みです。

日々の生活の中で、ほんのちょっとでもいいんです。自分を褒めてあげることができるほんのちょっとした頑張りを実践してみてもいいでしょうか? きっと、あなたの次なる「やる気スイッチ」がONになること請け合いです! 時には休むことや立ち止まることも必要でしょう。ただ、こんなちょっとした、コツコツとした頑張りをしていくことができたならば…。そんな自分を認めてあげることができたならば…。それがあなたの人生を前向きに過ごすための一番の特効薬かもしれません。こんな小さな努力が、もしかしたらあなたの「人生」をも変えることにつながるかもしれませんよ。

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 [soudan@news.ne.jp](mailto:soudan@news.ne.jp) (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容: いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間: 24時間