

❖第1回悩み調査から

一学期の悩み調査では「今、相談したい悩みがありますか」との質問に「ない」と回答した人は約95%でした。ある調査によると高校生等の84.9%が何らかの不安や悩みを抱えているという結果がありますので、ほとんどの人は相談するほどではないけど不安や悩みがあるのではないのでしょうか。

人から好かれない、成績を良くしたい、といった何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあることも、私たちがストレスを感じる原因に関係しています。人が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは心の成長に必要なものです。しかし、その人にとって好ましくないストレスが長く続くと、イライラしたり、お腹が痛くなったりすることがあります。過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことから、自分なりのストレスへの対処法を身につけることが心の健康のために大切です。

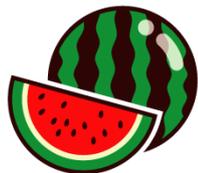


❖ストレスへの対処法3ステップ

ストレスへの対処法の1つ目は、ストレスのもとになっている問題そのものに向き合いその解決を試みることです。何がつらいのか、何が原因なのか頭の中を整理してみたり、いやなことを文字にしてみたりすることで問題を整理し、その上で解決を試みることです。

2つ目は、自分にとってストレスでありネガティブだと思っている状況は本当にそうであるか、改めて考えてみることです。ひとつの出来事に対して様々な解釈が可能です。客観的に把握し他の考え方ができれば、気持ちや感情も変わってきます。冷静になれば適切な行動をとることができ、状況も改善していきます。目標をもう一度確認してみたり、明確化するために調べたりして、やるべきことを確認したり、「その人にはその人なりの理由があるんだろうな」などと思ってみると気持ちが楽になります。

3つ目はストレスを解消することです。自分の気持ちをだれかに話して聴いてもらったり、悲しいときには泣いて感情を表したりすることで気持ちを発散させ、怒りや不安などを低減させることができます。自分の気持ちを理解してくれたと感じることで、楽になったり元気が湧いてきたりします。休息、



リラックス、活力の回復も大切です。休息で特に重要なのは睡眠です。睡眠は精神的・肉体的な疲れを回復し気持ちを落ち着かせます。一日寝ると翌朝にはすっきりしていることも少なくありません。のんびり散歩する、音楽を聴く、ストレッチをするなどでリラックスすると、身体の緊張と同時に精神的な緊張の緩和にも繋がります。活力の回復のためには、「楽しむ」ことが大切です。楽しむことにより、活力が活性化し、ストレス状況への抵抗力やチャレンジする気力が湧いてくることに繋がります。

❖つまずきは発展のきっかけ 最後に心理学者の河合隼雄さんの話を紹介します。

生きているからには、悩んだりつまずいたりすることもあるわけで、良いことづくめだったら、そのほうがよほど不自然でしょう？仕事上でのつまずき、環境の変化による悩み、などもそうですが「もめごとなしに物事が運ぶことはない」とこのごろ思うようになりました。そして、つまずきつつ発展していくのだなと思います。・・・失敗せずに学ぶことはできないと思います。みんなね、自分だけが、よく失敗すると思っているんです。そんなことはないんですよ。みんな失敗しているわけです。ただ、そういうことはほとんど言うことはありませんからね。かっこ悪すぎて。(河合隼雄「こころの天気図」より)

自分なりのストレスの対処法を見つけて、つまずきを発展のきっかけにできればいいですね。

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 (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