

# Career Up Stage

ストレスは生きている限り誰にでもありません。必要なことは、ストレスの原因や内容を知り、適切な対処をすることです。

# ストレスマネジメント

## ストレスの原因は何か

ストレスの原因になるものは、人によっていろいろなものがあります。例えば、「ムカツク友だちがいる」、「親や先生がいちいちうるさい」、「学校がおもしろくない」、「家のことや自分のことがイヤ」など様々です。

また、環境によっても様々なストレスの原因があります。

「あつい」、「まぶしい」、「おなかですいた」、「つかれた」、「しかられた」、など、私たちの周りにはストレスをあたえるものがたくさんあります。

さらに、意外なことに「ほめられた」

場合もそれがプレッシャーになり、ストレスになることもあります。

それでは、みなさんはストレスの原因があるとどうなるのか。人によっては、「イライラ」したり、「ムカツク」などの反応がでたり、「心臓がドキドキ」したり、「お腹や頭が痛くなる」などの心や身体の反応がでたりします。

また、「いじめ」、「けんか」、「公共物を壊す」、「キレル」、「人に八つ当たりをする」など周りの人たちに迷惑がかかる行動による反応をする人もいます。

## 中学生のストレス反応

中学生のストレス反応には、大きく3つに分けることができます。それは、1. 心の反応、2. 身体の反応、3. 行動による反応があります。それぞれの反応の具体的な例をあげてみます。

- 1. 心の反応**
  - ・イライラ ・ムカツク ・不安 ・あせり
  - ・緊張 ・悲しい ・やる気ない
- 2. 身体の反応**
  - ・疲労 ・腹痛 ・頭痛 ・下痢
  - ・眠れない ・食欲ない ・動悸
- 3. 行動による反応**
  - ・いじめ ・けんか ・タバコ ・酒
  - ・暴力 ・暴言 ・物を壊す ・犯罪

このような3つのストレス反応をそのままにするとどうなるか「やる気がなくなって」毎日の生活がどんどんおもしろくなくなります。「タバコを吸う、飲酒」「人に暴力・暴言」「人をいじめる」などの良くない行動をしてしまい、心の病気にかかりやすくなります。

### 3つのストレス病

- ①(心身症) なんだか、いつも体調が悪い
- ②(神経症) なんだか、いつも不安や緊張がつづいて落ち着けない
- ③(うつ病) 何もやる気がおこらず、とても落ち込んで悲しくなる

## ストレス対処の呼吸法

ストレス対処の呼吸法を紹介します。自分に合った呼吸法を試してください。

### 1. 腹式呼吸法

呼吸筋を活用して呼吸をします。吸った空気をお腹までもってきて、みぞおち部分をへこまして息をだす、鼻から吸って、少しの間とめて、口から息をだす。これを1日に3分程やっていると、緊張がほぐれていきます。

### 2. 漸進的弛緩法

息を吸いながら耳につくくらい肩を上げ、一気にため息をつくような感じで力をぬいて肩を下げます。力を入れた状態から力をぬくと、ぬき具合がよく分かります。

### 3. 今に注意を向ける瞑想

- ①体と呼吸を意識する
- ②雑念が生じたら呼吸に意識を
- ③5~10分程度
- ④深く呼吸しない いつも通り
- ⑤最後にゆっくり目を開ける

これら3つの全集中呼吸対処法を行うと次にあげられている効果が期待できます。

- ・緊張がほぐれ、気分がスッキリする。
- ・冷静になり、よい解決法が見つかる。
- ・身体がゆったりする。
- ・リラックスでき、自分に自信が高まる。
- ・集中力が高まる。
- ・頭の回転が良くなる。(計算や記憶)



第2回安全講話(7月2日)

## 友達にイヤなことを言われたとき

A君が朝早く教室で勉強している→B君がやってきて「勉強しているの?」と尋ねる→A君は「うるさいからあっち行ってよ」と言う→B君はどんな対応をするか。

- ①我慢してその場を離れる。
- ②言い返してケンカになる。
- ③冷静になって「あっち行けなんて言われたのは辛いけど、いつもそんなこと言わないのにどうしたの?」と問いかける。

するとA君は「問題が分からなくてイライラしてたんだ」と言って反省し、そこからコミュニケーションが生まれます。

生徒たちに聞くと皆、③の対応をしたいと言います。こういった考え方をしていけば、どんなときでも、いわゆる災害や暴力などに遭遇した際にも立ち向かい方を考えられるようになると思います。

## ストレスは有害か?

ストレス反応はすべてが有害なわけではなく、「心身の強化と成長」というプラスの効果をもたらすものもあります。

あなたが学習や部活動等で大きな成長を遂げた時、あるいは最高のパフォーマンスができた時のことを振り返ってみよう。

学校での定期テストの好成績や各種競技・大会での好結果を残したとします。そのような時に、あなたの意欲に火をつけ、成長、学習、向上へと駆り立てたものは何だったろう。そこには必ず、ある程度のストレスや苦難が伴ったはずで。

ストレスには多くの素晴らしい特性があります。例えば、自分が何を大切に思っているかを改めて気づかせてくれます。自分の人生において最も困難だが意義のあることに、直接導いてくれます。ストレスには「人を成長させる」という、思いがけないメリットがあるのです。