

相談室だより No. 2

埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校

鶴ヶ島清風高校の皆さん、こんにちは。教育相談員の土岐（とき）です。始業式からあつという間に1ヶ月が過ぎましたが、皆さんは如何お過ごしですか？1年生は清風高校に慣れましたか？2年生は高校での初めての後輩に優しく接していますか？3年生は最高学年としての自覚、受験生・就活生としての自覚が芽生えてきたでしょうか？私自身1年生と同じように清風高校に来て1ヶ月ですが、環境の変化に漸く心も体もついてきたような感覚です。新しい環境というのは新しい友との出会いや新しい発見等、希望溢れるものですが、その反面緊張や不安等ストレスとなるものもあります。皆さんは上手にストレス発散出来ていますか？今回は【ストレス】についてお話したいと思います。

そもそも【ストレス】って？

【ストレス】という言葉には馴染みがあると思います。ストレスとは、簡潔に説明すると“**環境からの刺激によって生じた悩みや緊張や疲労の状態**”のことをいいます。このストレスを生んだ刺激をストレス源またはストレッサーといいます。何がストレッサーになるかは人それぞれ違いますし、どれくらい負荷がかかるかも人によって違います。例えば新しい環境で考えると、『クラス替え』で今までの友人と離れてしまうかもしれないことや、担任の先生が変わるかもしれないこと、今まで話したことのない人達の中でまた1から友人関係を築いていかなければならないかもしれないこと等がストレッサーとなる人と、それを新しい友人をつくれる、色んな生徒・先生と関われる、とプラスに考えられる人がいます。同じ内容のストレッサーであっても、負荷の度合やそのストレッサーを受けた人によって、心臓がドキドキしたり、眠れなくなったり、食欲が落ちたり、お腹が痛くなったり、心がもやもやしたり等、表れるストレス状態が違うこともあります。一言に【ストレス】といっても、人それぞれ違うということは御理解いただけでしょうか？因みに、ストレッサーは4種類に分類されます。

- ① 物理的・生物的・化学的ストレッサー…騒音、温度、湿度、天候、悪臭等
- ② 社会的ストレッサー…社会的な役割(ジェンダー、親等)、人間関係、社会秩序の乱れ等
- ③ 心理的ストレッサー…不安、恐れ、焦り、憎しみ、劣等感等
- ④ 身体的ストレッサー…生理的欲求、疲労感、痛み等

そして、【ストレス】についてお話する上で大切なことは、《**必要なストレスもある**》ということです。ストレスはただストレッサーとなるものを全て排除すればいいというものではありません。では、必要なストレスとは何か？それは善玉ストレッサー(善玉ストレス)といわれるものです。例えば、貴方が体育祭で、クラスの代表としてリレーの選手に選ばれたとしましょう。クラス代表という責任、リレーという花形競技、盛り上がる観客の生徒達……どうですか？結構緊張する場面ですよ。でも、『みんなが見ている！クラスの人達が応援してくれている！絶対に勝つぞ！』…自分の気持ちを鼓舞するために必要なストレッサーでもあるといえます。ここで観客が少なかったり、応援の声掛け1つなかったら、ここまで自分を鼓舞して絶対勝とうという気持ちに持っていくのは難しいと思います。日常的な場面でも当てはまることがあると思います。思い起こしてみてください。

【ストレス】の発散について

では、溜まったストレスはどのように発散すれば良いのでしょうか。皆さんはどのように発散していますか？ ストレスへの対処として、根本的にストレッサーへ働きかけることもあります。それは難しい場合が多いので、ここでは情緒的な部分への働きかけに焦点を当てようと思います。

皆さんが実践しているストレスの発散方法として、「カラオケで熱唱」「友人に愚痴を言う」「好きなものを食べる」等あると思いますので、私からは呼吸法を紹介します。緊張する場面で「深呼吸して！」と言われることもあるかと思いますが、実際腹式呼吸はストレスへの対処としてとても有効的な手段のうちの1つです。

◆腹式呼吸の仕方◆

- ① 背もたれがゆったりとした柔らかい椅子に座る、仰向けに寝る等楽な体勢になります。
- ② 目を軽く閉じます。(一瞬ぐっと目を閉じて、一気に力を抜くと顔の緊張が取れやすいです)
- ③ 呼吸の始めは【吐く】から。唇をすぼめて、出来るだけゆっくり時間をかけて息を吐きます。
- ④ 吐き出せるだけ吐き出したら一気に鼻から息を吸い、お腹を膨らませるようにして空気を入れます。
- ⑤ ③から④を何度か繰り返していきます。
- ⑥ 何度か腹式呼吸の深呼吸を行ったら、自然な呼吸に戻し、ゆっくり目を開けます。

※呼吸をしている間、雑念が浮かんできても気にせず浮かぶままに任せ、無理に払おうとせず自然に消えるのを待ちましょう。

中学生の頃にこのストレスの対処法としての腹式呼吸について教わった人もいられるかもしれません。今回のおたよりで、思い出していただければ幸いです。

社会人も学生も、大人も子どもも関係なく【ストレス】はあります。そのストレスとの関わり方・付き合い方次第で生活は変わっていくものです。今どうしようもない程のストレス状態である、どうすればこの心のもやもやが晴れるのか分からない、そんな人は是非相談室に来てみてください。共にストレスとの関わり方を考えてみましょう。

(*o◇o) {教育相談員からの一言

☆相談室だよりNo. 2ですが、前任の方が心理学に触れる内容を多く掲載していたようなのでそれに倣ってみました。何か知りたいこと、相談室だよりに書いてほしいこと等がありましたら、お気軽に教育相談員にお声掛けください。相談室入口にあるポストに意見、希望を投函していただき結構です。お待ちしております。☆

教育相談員の勤務についてお知らせ

5/14(土)公開授業…お休み(代替日として5/17(火)勤務)

5/20(金)…お休み

6/18(土)文化祭…勤務

6/22(水)～24(金)…お休み(代替日なし)

御不便をおかけしますが、御理解いただけたらと思います。宜しく申し上げます。