



## ストレスと上手に付き合おう

スクールライフアドバイザー（SLA）  
武内 靖

人は環境が変わると、心にストレスを生じがちになります。代表的なのが「五月病」。新しい環境に適応できずに無気力になったり、眠れなくなったりします。また、苦手な科目の宿題やテスト、人前での発表、新たな体験の機会などに出くわすと、いつもよりぐったり疲れてしまうことがあります。しかし、ストレスは日常生活の中で誰にでも生じるものです。

嫌なことや心配事など、ストレスの原因となるものがあると、それによって心や体が反応します。眠れない、食欲がないといった体調面や、イライラなど気持ちに表れることもあります。このストレスの原因には、取り除けるものと、取り除けないものがあります。たとえば、学校での勉強や家庭環境など、自分の力ではすぐには状況を変えられなかったり、変えることで別の問題が生じたりする場合があります。

簡単には原因を取り除けなくても、様々な方法でストレスと上手く付き合う方法を「コーピング」と呼ぶそうです。ある心理学者の研究によると、ストレスの捉え方によって大きな違いが出るそうです。

「ストレスにはよい効果がある」と捉えている人は、「ストレスは害になる」と考える人に比べて、うつ状態になりにくく、人生に対する満足度も高いそうです。「ストレスが害になる」と感じると、誰しもそれを避けようとしてしまいます。すると、ストレスとは向き合おうとはせず、その原因についても考えず、ただ紛らわそうとするだけのようです。一方「ストレスにはよい効果がある」と捉える人は、そのストレスを受け止め、原因に対処する方法を考えやすくなります。このようにストレスとの付き合い方が上手な人は「これを成長の機会に変えよう」とポジティブに変換しているようです。

もちろん自覚できないストレスも多々あります。しかし、少しでも心の異変に気付いたら、自分の心の声に耳を傾けてみましょう。また、意識的に睡眠時間を長くにとって体調を整えましょう。そして、保護者の方や友達、先生方など、周囲の人に相談しながら心の平安を保ち、体調の安定に努めて自分自身を守っていきましょう。

スクールライフアドバイザー 武内 靖先生

6月・7月の来校予定日

6月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

7月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)

※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。