



プレッシャーは人を成長させると言われます。しかし、プレッシャーに押しつぶされそうになる場合もあります。また、プレッシャーに強い人、弱い人（感じやすい人）もいます。そこで、今回はプレッシャーを感じやすい人の特徴と対処法について話したいと思います。

1 プレッシャーを感じやすい人には、共通する2つの特徴があります。

- あらゆる物事について先回りして心配する（心配性）。勉強や部活、友人関係、家庭のことなど心配することが増えるのに比例して、プレッシャーも大きくなり不安感が増幅していく傾向があります。
- 心配性な人は（完璧主義）である場合もあります。完璧主義は、先を想像して危険を察知する能力が高く綿密な計画を立てることができる反面、危険性や未知のことに対する不安も感じやすく、行動に移しにくい傾向もあります。

2 プレッシャーへの対処法を挙げてみます。

(1) 先ずやってみると効果的な対処法

- ①深呼吸をする
- ②運動などをして身体を動かす
- ③睡眠をしっかりとる
- ④好きな音楽を聴いたり、香りを嗅いでリラックスしたりする

(2) 習慣づけると効果的な対処法

- ①出来ないことより出来ることを考える
- ②成功体験を思い出し、自分のことを認める
- ③目標を立て、事前準備をしっかりと行う
- ④メンタルの強い人と接してみる
- ⑤失敗を恐れず行動に移す

人生は、プレッシャーとどのように付き合うかが、充実した楽しい人生になる大事なポイントだと思えます。若い時は、対応に苦慮することもありますが、今回の対処法を参考にプレッシャーと上手く付き合える自分になっていってください。

プレッシャーで心が苦しい時、誰かに話を聞いてほしい時、学校には教育相談室があります。また、学校では話しにくいという場合は、電話やLINEで相談できる外部の相談窓口があります。困った時、苦しい時は話を聞いてもらいましょう。外部の相談窓口については、生徒手帳「ポラリス」の111ページに掲載しているので、参考にしてください。

スクールライフアドバイザー 武内 靖先生

1月・2月の来校予定日

1月8日(水)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
2月4日(火)・12日(水)・18日(火)・25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、安心してご相談ください。