

◎教育相談だより◎

令和5年7月号
教育相談課

6月、今年度も認定NPO法人「こころ塾」の村松つね先生を「思春期教室」の講師としてお招きし、1年生を対象に「こころもメンテしよう～上手なストレス対処法～」という題目で、講演をしていただきました。

ストレスとは「心や体に負担がかかった状態」です。
テレビやマスコミでは「ストレス=悪いこと」とのステレオタイプが主流ですが、
適度なストレスは力になります。
適度なストレスを乗り越えることで人は成長します。

冬眠から目覚めたクマはフキノトウという苦い植物を食べると言われます。
敢えて苦いものを口にすることで、体を活性化させるのです。
適度なストレスはそれに似ています。

現在、高校生の世代では84.9%が不安や悩みを抱えているそうです。(統計データによる)
大人の世代では約60%程度だそうです。
この数字は「大人は悩みが少ない」ことを示しているわけではありません。
大人も悩みはあるけれど、自分自身をバージョンUPして対応している。
ストレスをそれだけ乗り越えてきているということです。

人が生きていくうえで
生活の中でストレスを抱えて生きていくことは、現代社会ではそれが普通の状態です。
ストレスがもたらすストレス反応に対応していくためには
必ず自分をメンテナンスする必要があります。

ストレスは我慢せずに対処すること。必ず対処しておくこと。
「寝る」「サイクリング」「音楽」などなど行動で昇華することも良いことです。

一番のおすすめは「身近な大人に話してみる」ことだそうです。
自分の思いを言葉にすると、自分の「本当の思い」に気づくことがある。
少なくとも3人の大人と話してみる。

「考え方、立場、価値観」の違いから見えてくるものがある。
話すと自分が考えることを整理することがとてもやりやすくなります。

今、目の前で、友達が辛そうにしていたら、
あなたはどうしますか？

その友達の名前を伏せて、
匿名として誰かに相談に乗ってもらうことも良いでしょう。
でも、話が聞けるのであれば、まず、話を聞いてあげてください。
批判をしないで聞いてあげてください。

そのときに
「この人は、今、何を大切に話をしているのか？」
考えながら聞いていくと、その人への理解も進みますし、
大切なことを発見できたりするものです。



(教育相談課)