



相談室だより

第4号

令和6年6月13日発行

宇都宮市立陽北中学校
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



ストレスとつきあう Part 1 ～コーピング(対処法)を見つけよう～

友達や家族との関係、勉強や部活動、通学の疲れ、将来のこと… みなさんの毎日は、考えることや悩むことがたくさんあります。楽しいことばかりではない日々の中で、いつの間にかストレスがたまっていることも… 新年度が始まってからの5・6月は、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。モヤモヤや緊張、こころの疲れとうまくつき合い、時には味方にする方法を探りましょう。

Q. 「ストレスがある」と感じる時は？

嫌な人がいたとき

テスト前

やらないといけないことが多いのに、だらけてしまったとき

余計な一言を言われたとき

自分のミスで他人に迷惑をかけたと思うとき

Q. 新学期のストレスは？

新しい先生と合わない

友達作りを頑張りすぎて疲れてしまった

勉強や部活の時間が増え、自分がやりたいこととの両立が難しい

新しいクラスメートと慣れない

Q. ストレスの原因は何だと思う？

人間関係(友達、家族、先生など)

勉強や成績

数学

部活

受験

中学生になって慣れない環境で知らないことばかり

「勉強でストレスがたまる」「心配事があってよく眠れない」。こんな言葉を耳にすることがあります。そもそもストレスとはどのように生じるのでしょうか。



☆日々、嫌なことや心配事… 全くゼロにはできない！

「ストレス」と聞くと、どんなイメージがありますか？ 例えば災害や事件に巻き込まれたり、身近な人との別れ、傷つく言葉をかけられたときなど、心に大きな負担がかかることがあります。大きなきっかけはなくても、日々の中では嫌なことや思い通りにならないことは少なからずあります。テストや課題、大勢の人の前での発表、仲の良い友達のいない場などでは、いつもより疲れてしまうことも。

ストレスは年齢や立場を問わずに誰にでもあるもの。ゼロにすることはできません。

そもそもストレスとはどんなものなのでしょうか。

私たちは、嫌なことや心配事など（「ストレス」^{レス}と呼びます）を経験すると、それによって体や心が影響を受けます。これを「ストレス反応」といいます。一般的には、ストレスとストレス反応を合わせて「ストレス」と呼ばれています。

☆心身に影響、支障も…

ストレスは単なる悪者ではなく、適度であれば集中力やパフォーマンスを向上させてくれます。けれども、ストレスが大きすぎたり、うまく対処できない状態が続いたりすると、食欲不振や不眠、疲れ、イライラ、体の痛みなど、生活に支障をきたすストレス反応が出ることもあります。



☆出来事をどう捉えるか～個人差

同じ出来事を経験しても、ストレス反応には個人差があります。例えば、数学のテストで低い点数を取ったとき、全く気にしない人もいれば、教科書を見ただけで気分が沈む人、「今度は絶対高得点を取ろう！」と意気込む人、次も点数が悪かったらどうしようと不安で眠れなくなる人…と、様々な人がいます。原因となる出来事をどう捉えるか対処法によって、違いが生じます。

☆マネジメントが重要

ストレスは誰にも少なからずあるものだからこそ、自分なりにコントロールする「ストレスマネジメント」が重要です。

ストレスそのものをなくそうとするのもストレスマネジメントの方法の一つです。けれども学校生活や人間関係など、自分ではすぐには状況を変えられない、原因を取り除けない問題も数多くあります。先ほどの例では、数学のテストをなくすことは難しいでしょう。

そこで、ストレスに対処する力や方法を身につけることも、ストレスマネジメントの一つです。この方法を「**コーピング**」と呼びます。英語の「**cope**（対処する、うまくやる）」が元になった言葉です。

コーピングとは具体的に、どうすれば良いのでしょうか。ストレスの原因や感じ方、苦手なことや好きなことは人それぞれです。大切なのは、**自分に合ったコーピングを状況によって使い分ける**ことです。

コーピングには「**問題解決に向けた行動**」と「**リラックスして気持ちを楽にする行動**」があります。

【問題解決に向けた行動】

ストレスの原因や状況によっては、**アクション（行動）を起こすことで解決したり、減らしたりできるもの**もあります。例えば、来週ピアノの発表会がうまくいくか不安なとき、苦手な部分を重点的に練習したり、先生にもう一度教えてもらったりすることは、ストレスになっている問題の解決に取り組むコーピングの一つです。

【リラックスする行動】

でも、練習ばかりでは心身ともにしんどくなりそうです。**リラックスできる行動をとる**ことで、対処する方法もあります。例えば、お風呂に入る、運動する、音楽を聴く、歌う、本や漫画を読む、親しい人と話す、寝る、などです。いくつかは、疲れを感じたときに自然にやっていることもあるでしょう。



（次号に続く）