

ストレススコアピング

人間には、「やりたいこと」と「やらなければならぬこと」があります。両者がイコールで結ぶ関係のものであれば、ストレスというものはほとんど生まれません。実際にはそうではないので、人間には日々ストレスがたまります。

勉強はその最たるものでしょう。できることなら、(勉強を)しないで人生過ごしたいと思うのはだれもが同じ。しかし、やらなければならぬものだということもだれもがわかっていることです。

大人の世界も全く同じです。仕事、家事、人付き合い、地域行事など、それらの中には必ずしもやりたいことばかりがあるわけではありません。むしろ、大人の方が、多種多様のやらなければならぬことをもっています。

でも、大人はやってしまいます。やりたくないと思うことでも、やり切ってしまう。それができるだけの力や強い気もちがあることはもちろんですが、置かれた立場が逃げることを許さないということもあります。(親が家事をやるのが最も身近な例です。)

昨日、スクールカウンセラーのE氏が、一年BC組でOSの出し方授業を行いました。私も参観させていただきました。学ぶことが非常に多い授業でした。

印象に残っているのは左下の図です。人にはストレスをためる器があつて、そこにストレスがたまっていきます。器からそれがあふれると、腹痛、頭痛、不眠などの身体症状や、いらいら、落ち込みなどの心的症状が生まれます。だから、たまったストレスをうまく減らしていくことが必要です。それを「ストレススコアピング」と言います。

大人は、この「ストレススコアピング」ができます。ストレスを生み出す問題を解決してしまうことも一つの「ストレススコアピング」です。また、別の方法(好きなことをする、歌う、運動するなど)でストレスを発散させることも「ストレススコアピング」です。E氏によると、自分にあつた方法を試すことが大切とのことでした。

皆さんはどのようなようにストレスを発散させますか?というE氏の問いかけに、ある生徒が「ゲームをする」と回答していました。確かにストレス発散の一つの方法でしょうね。しかし、ついつい夢中になり、問題を先送りしてしまいます。ストレスがたまるといふこともありますから、注意してくださいね。

ストレスをやるという生徒もいました。私もそれに同感です。土日にできるだけ体を動かしています。皆さんの中にもそういう人がいるでしょうが、逆にそれがストレスをためるようになっていない人はいませんか。い

たら、ぜひ担任やE氏のような話を聞く立場の人に相談してみてくださいはどうか。それも「ストレススコアピング」ですよ。

(十一月十八日記)

