

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぶる

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

不快感情を飼いならす

～ストレスとの付き合い方～

常に水が入っていることが健康と捉える



私たちの体の内部では、外部から受ける刺激によりさまざまな反応が生じます。イライラしたり、不安になったり、お腹を壊すこともあるでしょう。その反応の原因となっている外部刺激をストレスサーと呼び、それに対する心身の反応をストレス反応と呼びます。ストレスとはこれら全体を表す言葉として用いられます。目に見えない不安やイライラですが、ちゃんとした体のメカニズムで生じている身体現象だったと考えると少し心が楽になる気がします。

さて、この厄介なストレスですが、残念ながら思春期特有のものではなく、大人になっても付き

合わなくてはなりません。だとすれば、思春期にストレスとの向き合い方を学ばない手はありません。イライラや不安に苦しんでいる人は、今まさに練習の機会を与えられていると開き直るのも良いかもしれません。では、どのような練習をしていけば良いのでしょうか。

一つ目は、ストレスを認めてしまうという方法です。そもそも、外部刺激が一つも無い人生なんてありえません。刺激がある以上、体の内部ではさまざまな身体反応が起きるのはごく自然なことです。そういった身体の自然な反応に逆らわず、ストレスから過剰に逃げまわるのではなく、いっ

たん受け入れます。抵抗しない分、体力は残っています。そうして取っていた体力を、ストレスを吐き出すことに使います。映画を見たり、買い物をしたり、方法は自分に合ったもので構いません。コップの中の水をストレスに例えるのであれば、水を注がせないようにすることで、常にコップを空っぽにするのではなく、注がれた分だけ掻き出すという考え方です。そもそも、コップの中に水がある程度ある状態が、心身が健康な状態なのかもしれません。そう考えることで、ストレスを抱えること自体を過度に不快と感じず、適度な量であれば日頃から抱えてお

けるようになるでしょう。二つ目は、ストレスという存在を一方向的に悪者にしないというやり方です。心の負荷であるストレスは、時に自分を成長させるきっかけにもなります。ストレスのすべてが悪いわけではありません。実はストレスの中には自らの課題として存在するものもあります。これは攻略することで生きていく上での能力が手に入ります。勉強をストレスに感じている人もいるでしょう、しかし挑戦することで知識を得たり、考え方が身についたりします。課題としてのストレスは私たちにとっては必要なものなのです。

二つに共通することは、ストレスを敵にせず、自分の中で適切に抱えておく「飼いならす」という付き合い方です。ぜひ、練習してみてください。

ぼちぼちいこう

little by little



みなさんはタワーパーキングを知っていますか？自動ドアみたいなところから車を入れて、エレベーターのように車を無人で高いところまで運ぶ駐車場です。タワーの中って不思議とわくわくします。しかし、タワー内部に入ることが出来るのは運転している人だけなので、大人になったら絶対利用しまくろうと思っていました。ところが、いざ車を運転するようになるとタワーパーキングは停めるまでに時間がかかるので、気軽なコインパーキングを利用しがちになりました。▼いつものようにコインパーキングに車を駐車した私。2時間弱の用事を済ませて駐車場に戻ります。お金を払うために2番のボタンを押します。料金は300円！あれ？財布は車の中だ！金額が上がるといけないので、急いで車の中から財布を取り出し、300円をコインの投入口に入れます。▼すると、隣の駐車板がウーンと音を立てて下がります(´°д´) えええええー 慌てて自分の停めた場所を確認すると3番でした(T_T) 3番をあらためて押すと200円と表示されます… 結局トータル500円を払う羽目になりました…▼実はこれ3回目です… たかが300円。でも、払わなくてよかった300円って、ずっと気持ちを引きずってしまうものですね。こんなことなら、目的地の近くのタワーパーキングに停めておけばお金も安かった(・_・;) こういう時は必殺ラテラルシンキングで、捉え方を変えることで乗り切ります。▼どこの駐車場もいっぱい、高い1000円の駐車場しかなかったとします。ところが、自分だけその駐車場の人が知り合いで500円で停められたとします。得した500円をどう使うかワクワクしてきませんか？300円でくよくよしていた自分が、あっという間に500円でワクワクし始めます♪でも、ラテラルシンキングをしすぎるから3回も繰り返すのでしょうかね。う～ん(;´д`)