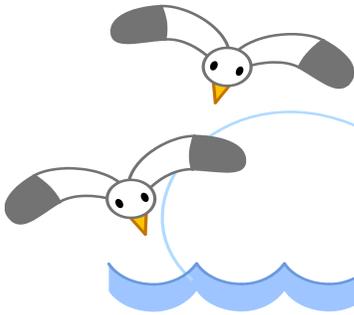


# 相談室便り

第24号(2017年7月)

保護者の方もお読みください



## 〈生徒の皆さんへ〉

夏休みがやってきました。心の中にいろいろな思いを持ちながら今日を迎えていることと思います。今の自分について振り返りながら、ストレスについてちょっと考えてみましょう。

忙しい私たちは、日常生活の様々な場面でストレスにさらされています。学校などでの他者との関わりに限らず、家族や自分自身との関わりの中でも、ふとしたことが原因で心身に大きな負担がかかり、それをうまく調整していくことができずに心身に不調が生じることがあります。ストレスから来る心身の不調はいまや子供からお年寄りまで、すべての現代人にとっての深刻な問題になっているといってもよいでしょう。

しかし、「ストレス＝悪」ではありません。たとえば責任ある仕事を任せられることは、ストレスがかかることではありますが、それが「励み」とか「張り合い」といったプラスの刺激として作用していれば「善玉ストレス(eustress)」ということになります。適度な励ましとして「頑張ってる」とか「大変な仕事引き受けてえらいね、応援するよ」という声かけをするのも、意欲や勇気につながっていればそれも「善玉ストレス」ですね。みなさんが生徒会や委員の仕事を頑張ったり、部活で中心的な役割を果たしたりすることなどを考えてみるとわかるとおもいます。

ところが、同じ状況（責任ある仕事を任せられること）であっても、受け止める人によっては「悪玉ストレス(distress)」となってしまいます。仕事が「重荷」や「嫌悪対象」になってしまうと、周りからの「頑張ってる」という声かけも、いじめのような言葉に感じられて、苦しむことになってしまうでしょう。このように、ストレスは「受け止め方の違いによって善玉にも悪玉にも変化する」ものなのです。

## 《ストレスから来る不調》

みなさん、最近こんなことはありませんか…。ストレスが表情や行動に変化が現れます。

- 集中力がなくなって、なんだかいつもぼんやりとしている。
- あまり笑わなくなった。
- 何だかいつも不安で落ち着かないことが多い。
- 食欲がなくなった。
- うっかりミスが多くなった。

自分のちょっとした変化に気づいて、ストレスをためないように気をつけましょう。

自分なりのストレス解消法を持っておくとよいですね。

## 《ストレスマネジメント(対処法)》

まずは、自分自身がどんなストレス対処をしているかについて振り返ってみましょう。疲れたり落ち込んだりしたとき、あなたはどんな方法で気分転換していますか。思いつく限りたくさん書いてみましょう。目標は100個です！「～をする」という行動面のものばかりではなく「～だと考える、～想像する」というような心理面のものもあると思います。とりあえず10個書いてみましょう。

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

### ☆☆たとえば…☆☆

- ・甘いココアを飲んで15分だけ無心になる。　・好きな歌をくちずさむ。
- ・猫とたわむれる。　・心の中で猫に話しかける。
- ・夏休みに旅行に行くことを想像する。　・景色のよいところで昼寝する自分を想像する。
- ・今日も頑張ったね！と自分を褒める。

**自分なりのストレス対処法を持って、心身をいつもいきいきと保ってください！！**

## ※《ちょっと自己診断》

☆最近の自分について当てはまることがあれば、要注意。ストレス解消を心がけよう

1. 思い通りにできなかつたり、ささいな問題があつたりすると、とても腹が立つ。
2. ちょっとしたことがうまくいかないと、満足できない。
3. いつも心配事があつてくよくよしている。
4. 何もうまくいかないと思っている。
5. いつも疲れている。
6. 前は腹が立たなかつたことが、今は腹立たしい。
7. 睡眠時間が増えたり、逆に眠れなくなつたりしている。
8. 食欲がなくなつたり、逆に食べ過ぎたりするようになった。
9. 頭痛がしたり、背中など体が痛くなつたりする。



《参考図書》『10代のメンタルヘルス⑧ストレスのコントロール』（大月書店 2004年）

（大西由美 おおにしゆみ 教育相談室長 6年D組担任 国語科）

「ちがう，こんなことが伝えたいんじゃないのに…。」

初めてのホームステイは，中学3年生の夏。おおらかで気のよいおばあちゃん一人と犬が一匹いる1階建てのお家だった。全てを丸ごと受け入れてくれるようなホストマザーの元で，初めての海外でも不思議と緊張することはなかった。当時まだ小学生の妹，弟のいるにぎやかな日本の家を離れ，時間がいつもよりゆったりと流れた。夜はあたたかい紅茶を淹れてくれ，広いリビングで，一緒にテレビを観て，別々の本を読んだ。

もちろん，コミュニケーションの全てを理解しあえた訳ではない。おそらくホストマザーはアニメ『スポンジ・ボブ』が私の一番のお気に入りのキャラクターだと勘違いしたままだし（実際はNZで初めて動いている彼を見た），休日に連れて行ってもらった別の家族の家が，ホストマザーの誰にあたるのか，結局わからない。しかし，2週間を同じ屋根の下で過ごさせてもらううちに，お互いどこか分かり合えている気がしたのだ。

ホームステイが終りに近づくころ，これまでのお礼に，日本食を作ってあげることを計画した。先輩も，ほかの友達も，すんなりとできていたことだった。しかしいざ自分で話を持ちかけてみると，ホストマザーにとっては思ってもみなかった提案だったようで，あっさりと遠慮されてしまった。強く粘りたかったが，遠慮するホストマザーに「材料を買いたいからスーパーに連れて行って」「キッチンを少しの間使わせて」と英語で説得するのは，当時の私には途方もなく大きな壁だった。そんな自分の不甲斐なさに嫌気がさし，涙をこらえきれなかった。ホストマザーは急に泣き出した私を心配し，「あらあら。もうすぐ家に帰れるからホームシックになっちゃったのね。」と慰めてくれた。「ホームシックになんて，かかるはずない。もうここが自分の家みたいだと思っていたのに。」と私は口に出せなかった悔しい気持ちを噛みしめた。

英語は「ことば」だと強く思い始めたのはその頃だ。ホストマザーに出会うまで，机で勉強する紙の上だけのものだった英語は，人が生きていくために実際に使われている言葉だったのだ。いくら単語を正しく覚えても，自分の言いたいことを伝えるために使えないのであれば，それは「勉強」の枠を超えない。文を文字通り読めたとしても，その裏にある，書き手が本当に言いたかった意図を汲めなければ，それは独りよがりのコミュニケーションだ。あの時，あの場で，「本当に感謝してる。ここは私の家みたいに思える。」と伝えられなかった悔しさは，その後，英語を「使える」ようになりたいという私なりの原動力になった。

CDを真似しながらネイティブになりきって英文を暗唱する。ALTの先生とは機会があればどンドン話してみる。ディベートで英語を使う状況に自分を追い込む。もともと外交的ではない私も，勉強の向こう側にニュージーランドのホストマザーが透けて見え，自分で伝える・理解することにこだわった。大学で約半年間お世話になったスコットランドのホストマザーとは本当に多くの会話を交わし，“You are great Ambassador (大使) from Japan!”と言ってもらえた時は，ほんの少し，自分のやってきたことを認めてもらえたようで嬉しかった。

本番はここからだ。今年の夏，久しぶりにホームステイを経験させてもらえることになった。最初のホームステイから16年。あの時突然泣き出した中学生が，なんと英語の教員としてホームステイに旅立つ今の姿を見て，ニュージーランドのホストマザーはどう言うだろうか。奇しくも，あの時と同じように，年配の女性の一人暮らしの家に滞在させてもらう予定だ。同じ2週間という短い期間で，どこまで自分の思いを伝えられるか。

英語は，知らない人に道案内をするためだけにあるのではない。好きな人にどれくらい好きかを伝え，どれくらい感謝しているかを伝え，涙の理由を伝え，知らなかった一面をさらに深く知るためのものだ。そんな気持ちを胸に，また新たな出会いに向かいたい。

（ふくだはるか 教育相談係 5年C組担任 英語科）



## \*伝える、伝わっていく



### 友重 望

ある新聞記事に「私たちの周りには、自らの気持ちを語らずとも相手に理解してもらえらることを表す四字熟語やことわざが多く存在していることに気付く。」と書かれていた。「以心伝心」や「あうんの呼吸」が紹介されていて、「確かにそうだな～」と思った。ただし、この記事は「黙っていては自分の真意は伝わらない。思いを言葉に発してこそ、相手の心に届く」という内容で話が進んでいく。それを含めて「そうだよな～」と思った。自分と相手が全く同じ考えであることはないし、言い過ぎもいけないが「きっと分かってくれている」と思い言わずにいるとトラブルになることもある。

私も最近、友達に『前に話してたことで、参加するで大丈夫かな?』と連絡し、返事なく当日の朝を迎えた。再度、どうするのか聞くと『行けないから返事をしなかった』と返ってきた。長い付き合いで「まあいいか」と思ったらしいが、私はモヤッとした嫌な気分になった。その気持ちのままなのも嫌で『連絡ないとわからんよ、ちょっと困るから確認の返事はしてくれると助かる!次はよろしく!』と伝えた。後日、会った時には友達から「あの時はごめんね」と言われ私も「こっちこそ忙しいのにごめんよ。返事くれてありがとうね」と言い合いその話は終わった。あの時、何も伝えずにいたらどうだっただろうと思い返した。相手は分からないが、自分はどこか相手にモヤッとしていたかも…。

「言葉」で伝えることがなぜ大切なのだろうか?と考えると、新聞記事にあった「思いを言葉に発してこそ、相手の心に届く。」が答えだと思った。目に見えない「思い」は「言葉」にしないと伝わらない。「あっ今の嫌だな」「あっこれは嬉しいな」など思っている、言わないと相手は分からないし『言わないでも分かって』というのは難しい。相手に伝えてこそ自分の「思い」が伝わる。ただ、伝える時には「伝え方」に注意がいる。友達との事件?で友達の行動に嫌なことはあっても、その子自身のことは好きなまま。大切な人で長いつきあいを続けられている人にムツとすることはあるが、それも含めて相手が好きで友達が続いている。そんな中で嬉しいことはあっさり・しっかり言えるが、嫌だと思ふことを言う時はどう言おうか考えるし難しい。自分の気持ちを言葉で?手紙で?どうやって?思いを我慢する?押し通す?どうすれば互いがWIN-WINになれるか、思いやって伝えられたら良いと思う。思いやりで言って相手も伝わらないとただの「おせっかい」になってしまうのでそこもまた難しいけれど。

学校や友達、習い事など関わる人はたくさんいる。その時々で「この人の言い方、関わり方すてきな」と感じるのが沢山ありお手本にしている。お手本になる人のまねから始めても良いので「思い」を「言葉」で伝えてみると勉強になるのでおすすめしたい。まずは、感謝や嬉しい思いを言葉に。ちょっと今日は多めに感謝をしてみましょう。

参考：2017年3月26日(日)西日本新聞 朝刊 記事一部

(ともしげ のぞみ 養護教諭 教育相談係)