

校長の話

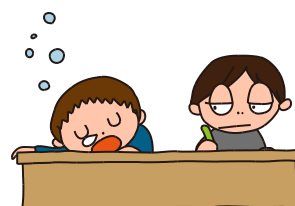
校長 上村 哲也

ストレスと上手に付き合おう

ゴールデンウィークが終わりました。久しぶりにお出かけを楽しんだ人も多かったことでしょう。でも、楽しみが過ぎるとその反動がくるものです。何となく憂鬱な気分が今週を過ごしている人もいるのではないのでしょうか。

ちょうどGWが終わった今頃の時期は、体調不良を感じる人が一年で最も多くなる時期でもあるのだそうです。学校や会社に行きたくない、何となく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を「五月病」と呼ぶことがあります。初めは、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどということが起こり、その後、だんだんと調子が悪くなって、学校や仕事を休むようになる・・・そのような症状が現れます。

五月病は主にストレスが原因で起こります。ストレスとは簡単に言うと「自分の心や身体に悪いものだと思う出来事を見たり聞いたりして、心や身体に大きな力（負担）がかかり、ゆがみが起きること」です。例えば、心身の状態をボール、ストレスを押す力に例えてみましょう。押す力が働くとボールはへこみますが、小さな力だった場合はすぐに元に戻ります。でも、大きな力がかかると、へこんだままになったり、破裂してしまったりします。つまり、大きな力に耐えるだけの元気がなくなって元のように戻れない状態が五月病です。進学や進級をして4月から私たちの暮らしは大きく変わりました。それから1か月ほど過ぎたこの時期は、特にストレスが溜まりやすい時期なのです。



ストレスは誰にでもあります。無くすことはできません。ですから、五月病は、誰でもかかる可能性があります。ましてや、ここ2年以上は、新型コロナウイルスによる自粛により、多くのストレスを誰もが感じています。

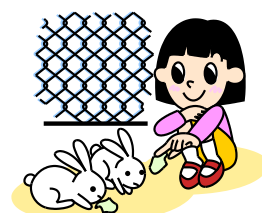
ある調査によると、小学校5・6年生の9%の人が「気分が落ち込む」「物事に興味がもてない」「食欲がない」などの症状を訴えていたという結果が出ています。また、不調を感じても、それを誰にも言い出せずに黙っている人がとても多いことも分かりました。これでは本当に病気になってしまうかもしれません。

では、不調を感じた時はどうすればよいのでしょうか。ストレスと上手に付き合っていく方法について考えてみたいと思います。

五月病を予防するためには、ストレスをためないことが一番です。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながるのだそうです。また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じような問題を感じている仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的なのだそうです。

ここで一つ、興味深い資料を紹介します。国立成育医療研究センターがHPで公開している「こどもが考えた 気持ちを楽にする23のくふう」という資料です。そこから幾つかを紹介します。

- 声に出す・・・クッションに向かって叫ぶ
- 書き出す・・・モヤモヤしていることを全部紙に書く
- 遊ぶ・・・ペットと遊ぶ
- 物で発散する・・・まくらをたたく
- 抱きしめる・・・おうちの人をぎゅうっとする
- 場所を変える・・・ストレスを感じているものからいったん離れて過ごす
- 何かに打ち込む・・・勉強
- 泣く 笑う・・・安心できる場所で泣く



紹介した工夫はどうですか？ 自分にあっているものがあつたでしょうか？ この資料は校長室前の廊下に掲示しておきます。ぜひ、読みに来てください。

最後にもう一つ。この資料の1番目の工夫は「誰かに話す 聞いてもらう」なのです。

- 友だちに話す
- 家族に聞いてもらう
- 安心できる人に話す

つまり、誰かに「SOSを出す」ということです。誰かに打ち明けると、大分気分が楽になります。そこから何か新しい方法が見つかることもあります。辛いときは、ぜひ試してみてください。



※朝会では、資料「こどもが考えた 気持ちを楽にする23のくふう」を提示しながら話しました。

※国立成育医療研究センター「こどもが考えた 気持ちを楽にする23のくふう」

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/cxc05_coping20210525.pdf

