

教育相談通信

No. 1 平成29年5月14日

八代工業高校 教育相談部

平成29年度がスタートし、1か月が経ちました。1年生は高校生活に慣れましたか？2、3年生も、心機一転「よし、がんばるぞ！」と気分が高揚したことではないでしょうか？

新しい環境の中で、ストレスや疲れを感じている人もいるかもしれません。2、3年生には3月に、1年生には4月の宿泊研修の中でお話ししましたが、ストレス解消法を確認しましょう。

八工生に聞きました あなたのストレス解消法は？

第1位「好きなことをする」 → リラックスする

趣味、音楽、DVD、笑う（お笑い、面白い動画）、ゲーム、読書、歌う、絵を描く、アニメ、運動（走る、泳ぐ、筋トレ、スポーツ）、散歩、好きなものを食べる（甘いもの、牛乳※1など）、外を見る、買い物、風呂、想像・妄想する、深呼吸する、など

⇒「楽しい」「リラックスできる」と思えるものを持っておくことは、とても大切です！

※1牛乳には、心を穏やかにするホルモン「セロトニン」生成に必要なトリプトファンが含まれています。

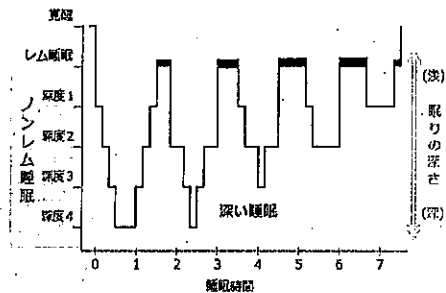
第2位「寝る」 → 最も効果的なストレス解消法

浅い眠り（レム睡眠）…体の休養、記憶の整理・定着

深い眠り（ノンレム睡眠）…脳の休養→ストレス解消

〈深い眠りのために〉

- ・寝る前のスマホ、パソコンはやめよう
- ・…画面のブルーライトが最初の深い眠りを妨げます。
- ・朝日を浴びる…朝日を浴びて、16時間後に睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌されます。



第3位 誰かに話す

「友達、家族、先輩、先生など、信頼している人に話す、相談する」

「全部はきだしてスッキリ」 「共感してもらう」

⇒相談して問題が解決したり、そうでなくても、発散できたり、癒されたりしますね。

他にもいろんな解消法がありました。

どうしたらいいか、誰に話したらいいかわからない、何が原因かわからないけどつらい…など思うことがあったら、担任や部活動など関わりのある先生、教育相談担当の先生などにぜひ話してください。本校には、スクールカウンセラーの先生とスクールソーシャルワーカーの先生もいらっしゃいます。（保健室の先生や担任、教育相談の先生を通して予約してください。保護者の方も相談できます。）みなさんが安心して学校生活を送れるよう、一緒に考えていきたいと思っています。

「感情」の話 ～感情の排泄～

私たちは、日々、いろんな感情を覚えながら生活しています。

感情には、心地よいもの、あまり心地よくないものもありますが、人にとって必要だからそう感じるようにできています。うれしい時は「うれしい!」「楽しい!」と笑う、悲しい時はそう感じて泣いたりする。自分の感情をきちんととらえて、きちんと出すということはとても大切です。それを「感情の排泄」といいます。「排泄」とは、普通、用便のことを言いますね。感情も「排泄」つまり出すことがうまくいかないと、苦しくなったり、病気になったりすることがあります。

うれしい 自己実現のため (自分らしく生きるため、成長するため) に必要な感情。

何かが出来てうれしい、心が通い合っとうれしい、好きなことができて楽しい…など、自分が自分を認めて生きていくために必要な感情なので、そういうときは思いっきり笑ったり、喜んだりしましょう。嬉しい、楽しいという感情を出さないで、例えば楽しいのに我慢して笑わなかったり、嬉しいのに、自分で「たいしたことないよ…」と思ってしまったり、うれしいという感情の排泄がうまくできないと、ちょっと苦しいですね。それはもったいないので、嬉しい時、楽しい時は、おもいきり笑いましょう。笑うと免疫力も高まるそうです。

悲しい 過去のため (過去を過去にして、前に進むため) に必要な感情。

悲しい時、さびしい時に、「男だから…」 「今自分がしっかりしなきゃ」と、悲しい気持ちを無理におさえたりしていませんか？泣くのはかっこ悪いと我慢したり、「悲しい」のに笑ったりして、感情を押し殺してしまうと、「悲しい」という感情はうまく排泄されず、そのことはずっと過去にならないまま、蓄積します。悲しいときは、「悲しいんだ」と自分の気持ちを認めてあげましょう。涙を流すと、脳内ホルモンによってストレスが解消されすっきりする効果があります。

腹が立つ 現在のため (現在の自分を不当なものから守るため) に必要な感情。

不当なこと、失礼なことをされたとき、その時には腹を立てることができなくて、後で思いだして腹が立ってきたけれど、それを伝えられなくてずっともやもやする…という経験ありませんか？「腹が立つ」のも、今の自分を守るために、必要な感情です。それを我慢してしまうと、自分を守れないかもしれません。ただ、その表現の仕方は注意が必要です。(自分を叩いた人を、同じように叩いたら…どうなるかわかりますよね。)

また、「怒り」は「感情の蓋(ふた)」とも言われ、本当の感情を隠してしまうことがあります。例えば、「わかってもらえなくて悲しい(さびしい)。」という気持ちを、自分でもわからず、「なんでわかってくれないんだ!!」という「怒り」や「イライラ」で表してしまう場合があります。そういうときは「悲しい(さびしい)」という感情の排泄がさまたげられ、気づかないうちに心の底に蓄積して苦しくなったりします。自分で自分の本当の気持ちをとらえることが大切です。

怖い 未来のため (未来の自分を守るため) に必要な感情。

危険を予感したりすると、「こわい」と感じますね。「こわい」という感情がないと、危険に身をさらしてしまうかもしれません。生き延びるために必要な感情ですので、「恐れ」や「不安」を感じたら、まずはそれを受け止めましょう。そうして、どうしたらいいか、何ができるか、冷静に考えればいいのです。

「自分の気持ちがわからない」「イライラがおさまらない」「なんだか悲しくなってくる」…いろんなことがあるかもしれませんが、気軽に相談してくださいね。みなさんが自分の感情をとらえ、表現し、そして、どうしたらいいか考える手伝いをできたらいいなと思います。