

おうちの方へ 保健室からの…つ・ぶ・や・き

A:「もう!腹立つ!!ストレスたまるわ。」

私:「どうしたん?」

A:「〇〇さんに今日遊べるって聞いたら“無理”って言われた。」

私:「〇〇さん、用事あったんちがう?」

A:「あかんかったとしても“ごめん今日は無理やねん”って普通に言えればいいやん。
“ム~リ~”って言いやってんで!腹立つやろ?ストレスやわ。もう!!!」

私:「そうか。でも、そうやって先生にあたられると先生もストレスたまるんやけど…。」



『ストレス』という言葉は、今や子どもたちの口からも日常的に聞こえてきます。

1月の身体測定時にストレスについてミニ保健指導をしましたが「ストレスがたまっているなと感じている人は?」という問いかけに多くの子が手をあげていました。そして、子どもたちにとって、ストレスは、マイナスイメージでとらえられることが多いようです。でも、実は、ストレスには【よいもの】と【よくないもの】があるのです。ミニ保健指導ではそんな話をさせてもらいました。

私たちは日々、外部からの様々な刺激や圧力を受けながら生活しています。これらを受けている状態を『ストレス状態』、それを引き起こす要因を『ストレッサー』といいます。たとえば、この時期「冷たい北風」もストレッサーであり、それを受けて「体が寒さでかたまった状態」はストレス状態と言えます。冷たい北風が好きな人はあまりいないと思うので、これはよくないストレスと言えるかもしれません。では、「サッカーをする」というストレッサーを考えた時はどうでしょう。サッカーがあまり好きでない人は、「けがをしそう…」「外は寒いしな~…」と感じて、よくないストレスになりますが、サッカーが得意な人にとっては「楽しみだ!」「がんばるぞ!」と感じて、よいストレスになります。よいストレスは、物事に対する意欲や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、体の調子にまで影響が出てきます。物や人にあたってストレス発散!という人もいるかもしれませんが、あたられた人に新たなストレッサーを与えることになるので、それは避けたいですね。

Aちゃんも、のんびりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたりして、自分なりにうまく解消していける方法がみつけれらるとよいのですが…。

