

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和 7 年 (2025 年)

10 月 1 日

No. 7



1・2年生道徳 講演会『ストレスとのつき合い方』がありました

9月18日(木)、厚別南中学校スクールカウンセラーの石井 早由里先生の講演会を行いました。皆さんは、ストレスを感じた時、どのような気持ちになり、どのような行動をするでしょうか。ストレスと上手くつき合っていくことは、心や体に負担がかかるのを予防するだけでなく、充実した生き方にもつながります。1・2年生の講演会後の感想をいくつか紹介します。

1年生の感想から

講演会に参加する前は、ストレスを悪いことだと思っていたけど、自分の成長にもつながるかもしれない良いものだということが印象に残りました。ストレスは自分にとって、うれしいことでも感じるものだとお話をされていたので、ストレスを感じないようにするのは難しいかもしれないけど、原因を突き止めて解決したり、体を動かしてストレッチしたりして、ストレスと上手くつき合っていけるようにしていきたいです。

また、席に座ったままでもできるリラックスする方法を教えてもらえて、自分でも効果を実感ですることができ、日頃から意識してみたり、テスト前にやってみたりして、いつもと違いを感じてみたいと思いました。

ストレスはお腹が空くなどのささいなことでも、ストレスになっていることを初めて知った。ただ、ストレスは必ずしも悪いわけではないので、自分でストレスを溜めすぎないように管理することが必要だということを学んだ。ストレスをコップに例えて考えたのが印象的で、コップからあふれてしまったり、割れてしまったら、自分のストレスの耐性の限界ということを知った。そのコップの大きさは人それぞれで、自分がどれくらいの大きさなのか、どんなことがストレスになるのかを知って、自分のストレスと向き合うことが大切なんだと思った。これらを通して、自分に合った解消方法を見付けて、限界を超えないようにストレスに気付くこと、ストレスが溜まってでも対処できる方法を見付けるということを、私もこれから生かしていきたい。



◇講演会から◇

「ストレスの状態に気付こう」

講演会では、「ストレス度のチェック」をしました。心や体の状態に関する項目が全部で 30 項目ありましたが、1・2年生の皆さんは、いくつ当てはまりましたか。

「頭がすっきりしない、肩がこりやすい」「なかなか疲れがとれない」「寝つきが悪い」などの状態がある時は、ストレスと関係しているかもしれないと考えることが大切です。ストレスに気付くことで、早めに対処することができ、解決につながります。



今まで「ストレス」と聞くと、人間関係でのイライラかモヤモヤなど、心のことだけだと思っていましたが、転校などの環境の変化、お腹が空いたなどの体の変化も「ストレス」の一種なんだというを知りました。また、適度なストレスは、自分を成長させてくれることもあるということに、ものすごく驚きました。ストレスをコップに入れた水に例えていたことが、すごく分かりやすかったです。「コップの大きさは人によって違う」ということに、とても納得できました。10 秒呼吸法が漸進的筋弛緩法をやってみようと思います。これでテスト前などの緊張がほぐれます。自分はストレスが溜まったら何が起きるか、じっくり観察してみようと思います。

裏面は2年生の感想です

2年生の感想から

今回のストレスの講演会で、ストレスは悪ではなく、私たちの行動や思考に変化を促す「信号」なのだという考えが特に印象に残りました。ストレスが満載の状況では、自分でも気付かないうちに判断がゆがんだり、心身のバランスが崩れたりすることを改めて学び、自分の「今の状態」を受け止めることの大切さを感じました。また、ストレスをただ抑えこむのではなく、具体的な対処法をもつことが重要だと考えさせられました。深呼吸や短い休息を入れること、小さな達成を認めること、感謝の気持ちを書き出すことなど、日常に取り入れやすい方法が役立つという話を聞き、これなら続けられそうだと希望がもてました。

これからは、ストレスを感じたら、無理に我慢せず、まず自分の感情に名前を付けて受け止めることを意識したいです。そして、講演で紹介された対処法を少しずつ習慣にして、ストレスに強く、心穏やかに日々を過ごせるようになりたいと思います。



今回の講演会で、ストレスとよく向き合うことがとても大切だということがよく分かりました。ストレスは時に自分を成長させてくれますが、時には自分に牙をむくことが分かりました。なので、体の不調や心の疲れに気付く、ストレスを緩和するようにしたいです。例えば、完璧を目指し行動するのもいいけど、現実を見て妥協していくのも大事だと思いました。自分は、漫画を描いたり、風呂場で熱唱したり、運動したりして、ストレスを発散させて、心の健康を守っていきたいです。それだけではなく、問題の解決や相談といった形で、ストレスと向き合いたいです。なぜなら、ストレスを発散することはストレスの一時的な解決でしかなく、長い間ストレスに苦しむのは、「自分の心を守る」という観点から考えると、ストレスを発散するだけでは自分の心は守れないからです。なので、ストレスを解決する手段を増やしていきたいです。

今日はストレスの原因や対処法について、いろいろ学ぶことができました。私はストレスは悪いもので、ない方がいいと思っていましたが、悪いことだけでなく、ストレスは成長させてくれるということを知りました。過去に一度、人や物に当たってしまったことがあり、終わったあとは、すごく気分が悪かったのも、これからはこういうことがないように、ストレスとちゃんと向き合っていきたいです。私は結構、ネガティブ思考なので、それがストレスになってしまうことがあり、これからは、まずは落ち着いて、一旦ポジティブに考えてみたいと思いました。ストレスがあると、心がモヤモヤしていて気分が悪かったけど、今日の講演会で、リラックス方法を知ったので、家でも試してみたいです。今日は本当に自分と向き合える大切な時間になりました。これからも自分のことを大切に、楽しく過ごしていきたいです。



◇講演会から◇

「ストレスへの対処法のいろいろ」

出来事をどう捉え、考えるかによってストレスへの感じ方を変える「自己変容型」のストレス対処法について、ワークシートを使って交流をしました。自分の気持ちをコントロールし、ポジティブな捉え方・考え方でいることは難しいかもしれませんが、感情を整理し自分を客観的に見つめ直すことは、ストレスの軽減につながります。

ストレスとの向き合い方をしっかり考えて、ストレスがかかっている症状やストレスがかかっていると感じたら、自分自身の方法で、周りに迷惑がかからない形で解消できるようにしていきたい。解消方法にもいろいろなものがある、負担になっているからと言って、他人に当たったりするのは良くないなど改めて感じた。他にもゲームのやり過ぎ、食べ過ぎ、飲み過ぎなど健康に悪いものの解消はダメだと思った。

ストレスがかかっていると、自分でも気が付かず、力が体に無意識的に入っていると知って、呼吸法や力を入れたあと、一気に抜いてストレスが軽減される方法は、少しストレスがかかっていたら、やってみようと思った。今回の講演で、ストレスとの向き合い方が理解できても、自分でストレスに気が付くことができなければ意味がないので、自分の不調に気が付けるようになりたいと思った。

