

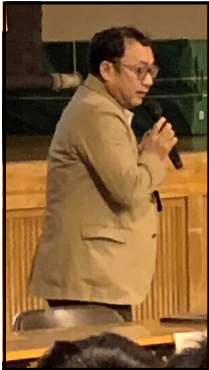
ほえだよ

2019.12.5
札幌市立手稲東中学校
3年生向け



3年学年道徳

「ストレスなんて怖くない!!」

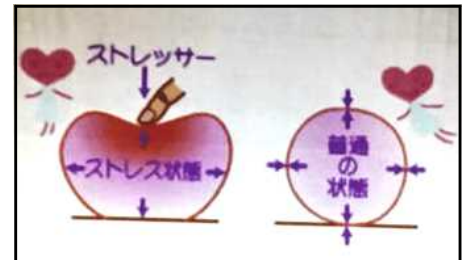


◆11月25日(水)に、スクールカウンセラーの石川正人先生に、受験期の3年生に向けての講演をお願いしました。

講演会で使用する赤と青のカードが今回も登場。質問に「YES(赤)・NO(青)」をカードを使って答えてもらいました。最初の質問、「ストレスを感じている?」には…私の想像よりは赤が少なかったですね。でもさすがに3年生。「受験はストレスだ」の質問には結構赤が上がりました。続いて「その受験のために、死ぬほど勉強していてストレスを感じている」には…青が多かった!!正直な3年生です。



◆「ストレス」とは外部から力がかかり、ココロがへこんでしまうこと。ココロが疲れちゃったりカラダに影響が出てくると、人間のココロのへこみもなかなか戻らなくなる。それがストレスがかかった状態。



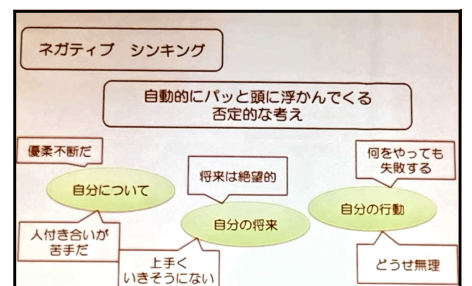
カラダにも影響が出てしまう。大きな震災などを経験すると、時々思い出して、胸が苦しくなったり眠れなくなったりとか。これが悪いストレス。

普段は、それを元に戻すだけの元気があっても、力が強すぎたりつらいことが長すぎると、

良いストレス

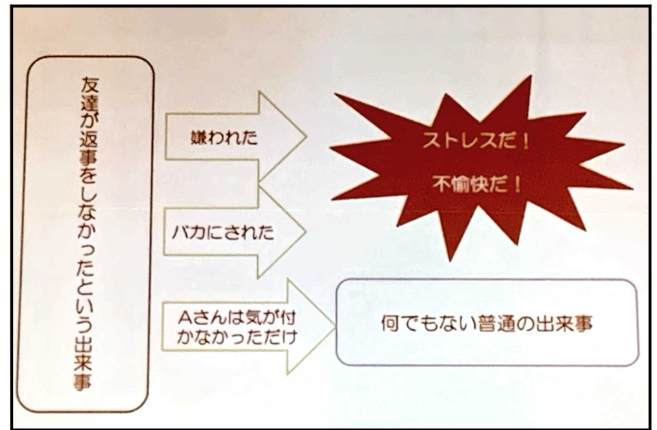
- 何かをやり遂げようという目標をもっていた時、新しいことへの挑戦は必ずストレスを伴います。
- 目標に向かって頑張ろうとする意欲や気持ちの高まりは、やりがいとなってエネルギーに変わっていきます。
- たとえそれがうまくいかなかったとしても、将来、その人を自己成長をしていく手段に変わります。
- 「良いストレス」は、自分を高めていく時に、良い刺激となって関わっていきます。

◆でもストレスには、良いストレスっていうものもあるよと、石川先生は教えてくれました。みなさんの感想文の中に、ほとんどみんなが書いていました。「良いストレス」。そして、「人生に意味を求め、よくならうと願い、行動を続けることは、イヤなことを避けて通り返ける人生より良い」「人生に夢を見つけワクワクする気持ちに従って、人生を選択していくこと、そして、そんなストレスを感じた時にも、「自分ならできる」と信じるのが大切」。すごくステキで希望を持つことができる言葉だと思いませんか?



◆そして今回も登場、「ポジティブ」「ネガティブ」の考え方。1年生の時にも、「こんにちは思春期」でお話を聞きました。ネガポ辞典とか、覚えてる?物事をいい方に考えていけば、気持ちにはなるはずですよ。

◆では、「**ストレスを感じるということ**」についてはどうだったでしょう。ストレスは、**「同じ経験をしても、ものの見方によって、気持ちと行動が変わります」**と石川先生。例えば、声をかけて相手が返事をしなかったということに対して、受け止める人が「あいつが無視したんだ」とか「あの人、自分を馬鹿にしてる!」と思うと、それがストレスになるということ。**見方を変えて、「あ、声をかけても聞こえなかったんだな」と思えば、そんなにイラつくこともなくなるはず**です。これは、**ストレスを感じなくてすむ方法**です。



◆最後に、石川先生から、**すごくステキな言葉**をプレゼントされましたね。覚えてますか？**「ストレスを感じないために「笑顔」でいること**。笑顔でいると、脳が「リラックスしているんだな」と感じ、ココロも体もゆったりとした気分になれるんだそうです。**辛いときにも、「口角を上げる」だけで、脳がだまされてしまうんだとか。口角とほっぺを「キュッ」と上に上げてみましょう。**口角を上げたら、怒れないはず。脳をだまして、みんなRelax&Reflesh。受験の合い言葉にしてみましょうか。



◆**目標を持ちその目標が達成された時のワクワクした気持ちを想像しながら、自分を信じてこの受験期を乗り切っていってほしい**と思います。

お話を聞き、ストレスについて、詳しく知ることができました。自分はけっこう、ストレスを感じていると実感しています。今回「**ストレスを感じている人カード**上げて」と言われたとき、正直に上げて、人に伝えたことで、スカッとして、少しストレスがやわらいだと思います。学校でたまったストレスをかいしょうするため、土日などを使い、好きなことをたくさんしようと思いました。 男子

私は、ストレスがあってもそれをスレスと思うことがなく、心に重みになっていくことがよくあるから、そのストレスに早く気づき、そのストレスを早くほっさんできるようになりたいと思いました。あと、友達などのストレスに気付いてあげて、ストレスのもとになっている悩み等をちゃんと聞いて、みんなの心の支えになりたいと思いました。 女子



感想

自分はストレスはあまりないイメージだったけど、良いストレスと悪いストレスがあることを初めて知りました。「**ストレスは自分を成長できる**」と聞いて、驚きました。ストレスは、メンタルなどを強くでき、見方や考え方を変えることが大切だと思いました。 男子

僕は今日の授業で感じたことがあります。ストレスは悪いことではないと聞いて、今まで**ストレスは悪いものだと思っていたのに、石川先生のことばを聞いて、少し気持ちが楽になりました。**男子

受験や家庭、友達との関係は、**確かにストレスになるけど、少しずつ精神的に成長できるので、適度なストレスが必要だ**と思うし、ストレスも一人でため込まないで、誰かに相談して、少し楽になることも、時には必要だと思いました。 男子

とても楽しくストレスについて学びました。怒ったときに少しでも**口角を上げる**ことで、気持ちが楽になることを知り、少しイラッとしたとは、**口角を上げよう**と思いました。ストレスが入ってきたときは、確認して**ストレスの解消法**を考えようと思いました。 女子

私は、学校で人と関わることにストレスを感じる事が多くありますが、そのストレスを自分はどうすれば解消できるか、また学校生活での人との関わり方について、今後どのように受け止めていけば良いかなど考えをまとめ、自分に合った**解消法**をみつけることができました。これから少しでも、学校生活を過ごすことがつらいと感じたとき、人と関わることに疲れを感じたときには、今日の道徳を思い出し、**ストレスに対応していきたい**と思います。 女子

私は人前に出るときや試験の時に、かなりストレスを感じる方だが、今回のお話を聞いて、笑顔でいることや、自分を追いつめすぎないことを心がけようと思った。また**ストレスは感じる側にしか分からないことの方が当然ながら多いので、友達や家族に元気がなかったらその場に応じてそつとしておいたり、話を聞いてあげられるように**なりたいと感じた。受験を控えている今この時期に、お話を聞けて良かった。 女子

私は、日頃勉強や不眠、学校のことでストレスを抱えていて、毎日イライラするし、寝たくても眠れなかったり、家族に当たってしまっていることががあるので、これから**ポジティブに物事を考えて、自分なりにストレスを発散して、ストレスと向き合っていきたい**と思いました。 女子

僕はきんちょうしてしまい、自分のベストを本番で出せないことが多くありましたが、3年生になって部長や委員長になり、あまり気にならなくなりました。**気にならなくなった頃には、自分に自信が持てるようになりました。**やはり、**ストレスは悪いことだけではないんだな**と思いました。 男子

