

## ストレス溜まっていますか？

長い休校期間を経て6月から学校が始まり、自粛ムードの夏休みが明けて約1か月経ちました。「学校休めでラッキー！」と思っていた人もいますが、この休校・自粛は少なからず皆さんのストレスになっています。特に1年生は新しい環境に慣れるのに苦労したと思います。

### そもそもストレスとは？

ストレスとは、外部からの刺激によって心身に負担がかかっている状態です。外部からの刺激を「ストレスor」、ストレスorにより心身・行動に現れた反応を「ストレス反応」といいます。

主なストレスor	主なストレス反応
<ul style="list-style-type: none"><li>物理的：温度(暑い・寒い)、湿度、騒音など</li><li>科学的：大気汚染、有害物質、薬物など</li><li>生理的：過労、睡眠不足、空腹、病気など</li><li>心理・社会的：人間関係、勉強、受験、部活など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>身体面：頭痛、腹痛、肩こり、動悸、便秘、下痢、食欲低下、不眠など</li><li>心理面：イライラ、不安、やる気消失、落ち込む</li><li>行動面：暴飲暴食、人や物にあたる、遅刻が増えるなど</li></ul>

### ストレスと上手につき合みましょう

#### ・生活習慣を整える

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。暴飲暴食、夜更かし、寝不足などはストレスを増長させます。

#### ・考え方を考えてみる

ストレスを感じる時、問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。実際にできていること、うまくいっていることに目を向けましょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。



それでもストレスが溜まる・解消できない場合は、ストレス反応が悪化する前に誰か(家族、友人、先生、カウンセラーなど)に相談してください。

ストレスorをゼロにすることは難しく、ストレス反応の表れ方は人それぞれです。ストレスのキャパシティ(どれくらい耐えられるか)も人によって違います。

**「ストレスのキャパが小さい」「ストレスに弱いからダメ」ということはありません。ストレスの要因は人によって違います。自分にとっては何でもなくても、誰かには大きなストレスかもしれません。**

## コミュニケーション取れていますか？

「〇〇がこう言っていた、言っていない」「SNSでこうだった、こうじゃない」などのすれ違いやコミュニケーション不足が原因でトラブルが起こることが多々あります。そのようなトラブルを起こさないように自分のコミュニケーション方法を見直してみましょう。

### SNSのデメリット

- 顔が見えない為感情が伝わりづらい(絵文字やスタンプがあっても)。
- 対面していない為、相手を傷つけることや、デリカシーのないことを軽率に言ってしまう。
- 自分の発言に無責任になりがち。
- 既読がついたのに返信が無い、返信が遅いなどからトラブルになることがある。 などなど

LINEやインスタグラム等のSNSはとても便利ですが、その手軽さから相手を傷つけてしまう、傷つけられてしまうこともしばしば…。大切なこと(自分の考え、思っていること等)はSNSではなく、直接相手に伝えてください。

### アサーティブコミュニケーションを心がけましょう

アサーティブとは「自己主張すること」。しかしそれは自分の意見を押し通すことではありません。自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら、誠実に、率直に、対等に表現することを意味します。

#### アサーティブコミュニケーションのコツ

- 主語を「私(自分)」にする：「なんであなたはできないの」「あなたが悪い」ではなく、「私はこう感じる、こう思う」「私はこうしてほしい」など。
- 相手の意見を受け入れる：相手とは違う考えでも一度、意見を受け入れましょう。

#### 例：誰か(Aさん)と意見がぶつかった(口喧嘩など)時

「Aさんの意見ではだめ」「それは間違っている、そうじゃない」「(嫌われたらいやだから何も言えない…)」



「Aさんはそういう風に思ってるんだね。私の伝え方がわかりづらかったのかもしれない。私は〇〇な思いで△△と言った。お互い誤解しているかもしれないから、もう一度冷静に話し合ってみない？」など。

聞く方もアサーティブコミュニケーションが必要です。一方的なコミュニケーションにならないようにしましょう。

### コミュニケーションの4本柱

- 誠実：自分自身に正直になることで、相手にも誠実になれます。
- 率直：遠回しではなくストレートに、相手に“伝わる”言葉にしましょう。
- 対等：上から目線でも卑屈でもなく。態度も心の中も対等に向き合ってください。
- 自己責任：言った責任、言わなかった責任は、自分にあります。

**どんなに言葉が丁寧でも、心の中で相手を見下していたり、バカにしていたりすると、それは相手に伝わります。一方で、表現が多少下手でも、誠実で真摯な言葉は相手の心を動かします。**