

## ストレスについて考えてみましょう

秦野高等学校長 神戸秀巳

【「秦高生のストレス」データより】 出典：保健委員会アンケート調査結果(9月)

回答を選択肢から選ぶ形式です。18のアンケート項目のうち一部を紹介します。

問い ストレスを感じたことがありますか？

ある 86%      ない 14%

・ストレスによる症状 ※上位5項目(複数回答可)

1位	イライラする	43%
2位	やる気がでない	27%
3位	疲れやすい・疲れが取れにくい	25%
4位	体が重い・だるい	20%
5位	頭痛・めまい・耳鳴り	14%
5位	腹痛・吐き気	14%
5位	集中力がなくなる	14%

問い 親のどんな一言にストレスを感じますか？感じたことがあるものを2つまで。

- 1位 勉強に関する一言(46%) 「勉強しなさい」「テスト大丈夫なの？」等
- 2位 決めつける一言(33%) 「だからあんたは〇〇なのよ」「だらしない」等
- 3位 干渉する一言(23%) 「今日学校どうだった？」「何があったの？」等

問い 先生のどんな一言にストレスを感じますか？感じた一言に近いものを2つまで。

- 1位 「この問題はできて当たり前」 63%
- 2位 「これくらいできるよね」 38%
- 3位 「やる気あるの？」 25%

問い 友人関係でストレスを感じることは何ですか？感じたことがあるものを2つまで。

- 1位 自分勝手な行動
  - 2位 意見や考えの食い違い
  - 3位 顔をうかがったり気をつかうこと
- ※内容によっては、男女で差がありました

問い 進路関係でストレスを感じることは何ですか？感じたことがあるものを2つまで。

- 1位 自分の学力に対して不安
- 2位 将来何をしたいのか決まらない
- 3位 成績が上がらない・勉強が辛い
- 4位 わからないことが多すぎる

※4位の回答は、1年生と2年生では3位の回答とほぼ同じでしたが、3年生の回答はかなり少なくなっています

【問い】 ストレスの解消方法は？あなたの解消方法を2つまで。

1位 寝る 男 50% 女 56%

2位 趣味に没頭する 男 55% 女 38%

3位 食べる 男 15% 女 28%

※2位と3位は男女による差が大きくなりました

【問い】 今の生活は忙しすぎると感じますか？

思う 50% 思わない 49%

・忙しい理由

部活動 1年 75% 2年 72% 3年 31%

勉強 1年 60% 2年 44% 3年 74%

塾 1年 12% 2年 24% 3年 44%

<参考資料> 株式会社リクルートマーケティングパートナーズ 平成28年2月プレスリリース

・調査主管：全国高等学校PTA連合会、上記企業 ・調査対象：高校2年生徒(保護者)

・調査期間：平成27年9月～10月 ※無回答あり

◆進路についての話を保護者としているか？

よく話をする(18.4%) 時々話をする(60.0%) 左記回答・計 78.5%

あまり話さない(17.9%) まったく話さない(3.0%) 左記回答・計 20.9%

◆進路を考えると、どんな気持ちになるか？

楽しい気持ち(7.5%) どちらかという楽しい気持ち(14.7%) 計 22.3%

どちらかという不安(41.1%) 不安な気持ち(31.2%) 計 72.2%

#### 楽しい気持ち

「未来のために今頑張っているから、自分の力がどのくらいのものか、それが通用するかが楽しみになる。」「自分の人生を自分で設計できて楽しい。」「自分の好きな学問が学べるので楽しみな気持ち。」「学力、金銭面、家族など心配な障害は多々あるが、自分の学びたいことを求める事を楽しめていると感じる気持ち。」

#### 不安な気持ち

「ちゃんと就職できるのかが不安。」「自分はしっかりと社会に出て生きていけるのか。」

「行きたい大学・学科がばくぜんとしていて、うまく選べるか不安な気持ち。」「進学するとしたら、お金を借りないといけないので、そのお金をきちんと返せるのか。」

◆未来展望：これからの社会はあなたにとって好ましいか？

とても好ましい社会だ(4.2%) まあまあ好ましい社会だ(43.9%) 計 48.1%

あまり好ましい社会ではない(38.2%) 非常に好ましくない社会だ(6.1%) 計 44.3%

### **【励まされた言葉&傷ついた言葉】**

言葉は「元気の源」にも「凶器」にもなります。どんな言葉を言われたときに励まされたのか？どんな言葉が凶器になったのか？いろいろと集めてみました。一部を紹介します。

人により、状況により、受け取り方は異なります。少しでも参考になれば幸いです。

### ■ 言われて嬉しかった一言

- ・大きいことをしたいなら、小さなことからすればいいよ。
- ・大切なのは、過去じゃなくて輝く未来。
- ・その〇〇、君を見る目ないね。
- ・自分の思うようにしてごらん。
- ・任せたぞ。
- ・ずいぶん頑張っているね。
- ・ありがとう。
- ・君は一人じゃない。みんなと一緒に頑張ろうな。
- ・本当の友だちがいるっていいな。
- ・そんなおまえが、僕はすごくいいと思う。

### ■ 言われて傷ついた一言

- ・本当のことを言いなさい！
  - ・今、忙しいから、あとでね。
  - ・早くしなさい！
  - ・うるさいわね！
  - ・お兄ちゃん（お姉ちゃん）のくせに・・・。
  - ・勉強しなさい！
  - ・お兄ちゃん（お姉ちゃん）だから、我慢しなさい。
  - ・あなたにできるわけじゃない。
  - ・おまえは何を考えているかわからない。
  - ・親の言うことを素直に聞きなさい！
- その他たくさんありました

<参考資料> 「親の気持ち、子のキモチ」 (河合塾 Kei-Net より)

受験期を振り返って～子どもの側から Kei-Net 特派員アンケート(2015年6月実施)

【親に言われたくなかったこと・嫌だったこと】 抜粋

- ・テストや模試の度に感想を聞かれた事。自分の決めた進路よりも別の進路を勧めてきた。
- ・勉強方法に口をはさまれること。
- ・絶対大丈夫だよ、あなたならと言われ続けたこと。
- ・おまえには無理だ。どうせ落ちる。
- ・なぜ同じことをやっているのに他の子はあんなにできるんだろうね。
- ・他の子はこういうことをやっているのに、という比較の言葉は嫌な気分になりました。
- ・絶対に現役で国公立に行けよという重たい言葉。
- ・自室にこもって勉強していたときに「どうせ携帯をいじってるんだろう」と言われた。
- ・成績が悪かったときに、「こっちまでネガティブになるから、もう話さなくていい」と。
- ・おまえはもう俺たちの子じゃない。
- ・2次試験の出来が悪く落ち込んでいたときに、「まあ、自業自得だよ」と言われた。
- ・もっと上の大学めざしたら？と言われた。行きたい大学が決まっていたのに。

## 【前向きな思考を身につけるためのヒント】

秦野高等学校の校舎第1棟の会議室の先に「面談室」があります。現在、その廊下に、『心の健康ニュース』が掲示されています。(自分に自信を持つ方法)とあり、タイトルが『ポジティブになれるリフレーミング』となっています。

ポジティブは「積極的な」という意味ですが、「リフレーミング」とは何でしょうか？ポスターには、『リフレーミングとは、あるフレーム（枠組み）でとらえられたものごとのフレームをはずして、違うフレームを通して見ることです。同じものごとでも、価値観や見方によって、長所にも短所にもなります。自分の悪い面ばかり目になってしまうときは、リフレーミングをして、自分の長所を見つけるチャンスです。』と書かれています。

私がよく使う2つの例を示します。

コップに半分の水が入っています。あなたはどう捉えますか？

- 1 水はまだ半分ある
- 2 水はもう半分しかない

1月の大学入試センター試験まであと〇〇日です。あなたはどう捉えますか？

- 1 まだ〇〇日ある。
- 2 もう〇〇日しかない。

秦野高等学校の生徒たちには、毎年、2番目の例を使い、プラス思考とマイナス思考の違いを話します。実際に、「もう〇〇日しかない」とあせるばかりで勉強が手につかず、時間がどんどん経ってしまう場合があります。それに対して、「まだ〇〇日ある」と前向きに考えることで、冷静に対処でき、〇〇×24時間の勉強方法を計画し、実践し、望んだ結果を出すことにつながっている生徒が多数います。

掲示されている前述のポスターには、具体的な言葉が載っています。これから示しますが、『長所でも度が過ぎると短所に見えてしまうので気をつけましょう。』と注意書きが付いていることを添えます。

リフレーミング前  
(短所とは限りません)

リフレーミング後

あきっぽい	⇒	好奇心旺盛な
意地をはる	⇒	くじけない
うるさい	⇒	元気がいい
おとなしい	⇒	穏やかな
落ち込みやすい	⇒	まじめに考える
気が弱い	⇒	人を大切にする

先日、東京に住んでいる大学4年の三男が家に来たので、この話をしたところ、驚くことなく、『就職活動中にある企業の担当者が「知っておくと良いよ」と言って『ネガポ辞典』を教えてくれた。』とスマホのアプリを見せてくれました。似たような内容でした。調べたところ、2010年の全国高等学校デザイン選手権大会で、全国3位に輝いた「女子高校生が考えた『心のアプリ』」とのことです。本も出版されているようです。

## ■「ネガポ辞典」掲載例

「愛想が悪い」

① 媚（こび）を売らない

プライドを持っており、自分よりも上の者に媚びへつらうことがない。

② 他人に流されない

当初の自分の意志を貫き通すことができる。

③ 気疲れすることがない

無理に笑顔を作らないため、気を使いすぎて疲れるということがない。

[ネガポ実用例]

あいつって、ほんと愛想悪いよな。

[変換後]

あいつって、お偉いさんを前にしても媚売らないじゃん。かつこいいよな。

### 【少しでも気が楽になれば嬉しいです】

先達たちの言葉を集めてみました。心に響く言葉はあるでしょうか？

◆ どうして自分を責めるんですか？他人がちゃんと責めてくれるんだから、いいじゃないですか。[アインシュタイン、ドイツ生まれの理論物理学者・ノーベル賞受賞]

◆ 他人の意見で自分の本当の心の声を消してはならない。自分の直感を信じる勇気を持ちなさい。[スティーブ・ジョブズ、アメリカ合衆国の実業家・アップル社の共同設立者]

◆ 君は幸せだ。今が最悪だから、君は何をやっても良くなるはず。

[松下幸之助、パナソニックの創業者・松下政経塾の設立者]

◆ もしも私たちが謙遜ならば、ほめられようと、けなされようと、気にしません。もし誰かがあなたを非難しても、がっかりすることはありません。反対に、誰かがあなたをほめてくれたとしても、それで自分が偉くなったように思う必要もありません。

[マザー・テレサ、カトリック教会の聖人・ノーベル平和賞受賞]

◆ 私たちにはもともと困難を乗り越える力が授けられている。心の中からこの恐れを追い出せば、その力がよみがえる。恐れるな、道は開ける。

[マハトマ・ガンジー、インドの政治指導者・イギリスからの独立を指導]

◆ おだやかな心は問題を解決します。怒りにふるえ、悲しみに打ちひしがれ、嫉妬に狂った心は問題をますます混乱させます。問題の解決は心のおだやかな時にしなさい。

[ジョセフ・マーフィー、アイルランド出身アメリカで活躍の牧師]

◆ おれは、かつて、おれ自身にほれ込んだことがなかった。自分にほれ込み、自分の才を信じて事を行えば、人の世に不運などあるまい。[司馬遼太郎、歴史小説家]

◆ 最大の名誉は決して倒れないことではない。倒れるたびに起き上がることだ。[孔子]

◆ あくる朝起きたら、また違う風が吹いているからね。[河合隼雄、心理学者・療法家]

◆ 垣根は相手がつくっているのではなく、自分がつくっている。[アリストテレス]

◆ つまづいたっていいじゃないか。にんげんだもの。[相田みつを、詩人・書家]

平成 28 年 11 月