

## ストレスを乗り越える

11月30日（火）の全校朝会で「ストレス」についてお話しました。自分が思うようにならない事や様々な要因により我慢を強いられる時に溜（た）まるストレスですが、冒頭「ストレスが溜まっているなあと感じている人は手を上げてください！」と話したところ、手を上げたのは教頭先生ひとりでした（笑）

ウォッシャー液と透明なプラコップを使ってストレスが溜まる仕組みとそれを解消（緩和）する方法を実験形式で実演しました。自分が溜められる容量以上のストレスが加わるとあふれ出し、それが身体や心の異常として現れます。経験上それは身体の弱い所に出るのではないかと考えています。目が弱い人は眼に、内臓が弱い人は胃腸に、心が繊細（せんさい）な人は……。ストレスを解消するためには、自分の好きなことを時間を区切ってやること。あまりに多くの時間を好きなことに費（つい）やしすぎたり、犯罪行為（万引きや飲酒喫煙）や自分を傷つける行為で解消しようとするれば「罪悪感」というストレスがさらに加わり、解消どころかますますストレスは溜まっていくものです。

ストレス自体は全部がダメなものではなく、ある程度のストレスは人間の成長には必要と言われています。発明や改善は、不便さや思うようにならないことを解決しようとする工夫から生まれます。また、思うようにならないストレスを乗り越えた時に、自分の中にあるストレスを溜める容量や相手を思いやる心が大きくなっていくのではないかと考えています。

「自分なりにストレス解消の良い方法を見つけ、ストレスを乗り越える体験を重ねていってください」と最後に話を締めくくりましたが、全校朝会での校長の長い話が生徒や先生方にとって一番のストレスかもしれないなと思ったりもしました。

藤川俊彦（12月2日更新）