



YES 通信



〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2016年4月号

この時期五月病に注意しましょう！

みなさんは5月病と言ふ言葉は聞いたことがあると思います。しかし、十年ほど前から使われ始めた中一ギャップと言ふ言葉や、最近よく見かけるようになった小一プロブレムや高一クライシスなどは知らない方も多いのではないかと思いますので、用語の解説を試みたいと思います。

まずは、中一ギャップですが、小学生が新中一生活となったときに、学校生活や授業のやり方が今までとまったく違うため、新しい環境(学習・生活・人間関係)になじめないことから不登校となったり、いじめが急増したりするなどいろいろな問題が出てくる現象のことを言います。小一プロブレムは、小学校に入学したばかりの一年生が、①集団行動がとれない②授業中に座ってられない③先生の話を聞かない、などと学校生活になじめない状態が続くことを言います。高一クライシスは高等学校進学後、学習や生活面での大きな環境変化に適応できず、生徒が不登校に陥ったり、退学したりする現象のことを言います。ギャップやプロブレムやクライシス等いろいろな言葉が使われていますが、私は五月病と同じでその根底にはストレスがあると考えています。ストレスとは刺激による生体反応で、刺激の事をストレッサー(ストレス源)と言ひ、人間関係、環

境、物理的なもの、化学的なもの等あらゆるものがあります。それらのストレス源から刺激を受けることで我々はいろいろなストレス反応を起こすことになるのです。暑い部屋に汗をかきくことや、かわられると腹が立つことも一種のストレス反応です。また、ストレスには二種類あって①慢性的なストレスと②危機的状況下でのストレスがあります。

暑い部屋にちょっといるだけではそれほどストレスにはならないかもしれませんが、その部屋に四六時中いなければならぬ状況下におかれるとだまらぬストレスになるでしょう。これが慢性的なストレスです。これに反して危機的な状況下でのストレスとは、やけどするように熱いサウナに入るようなものです。これらもたまらないストレスになります。そして、出てくる反応というのも人それぞれで、攻撃的になる人もいりょうし、元気がなくなる人もいます。また、お腹が痛くなったり腰が痛くなったり体に反応が出る人もいます。しかし、実際にはストレスは複雑に絡み合っていて、小学校から中学が変わって周りに知らない人が増えたり、英語の授業が始まったり、運動部に入ったりと一つ一つをとれば大きなストレスではなくても小さいストレスが積み重なって大きなストレスになり、それがひどくなると鬱状態になることもある

のです。ストレスは悪い事だけではなく、良い事であっても環境が変わればそれがストレスになるので、昇進やクラス委員になることなどでストレスになるのです。ですから環境変化の多いこの時期に五月病というのが存在しているのです。

うつ病や不登校になった人に理由を聞いても明確な理由がはっきりしないのはこのようにいろいろな要素が複雑に絡み合っているからなのです。

割り箸を二つに折ることをイメージしてください。ゆっくり折ろうとして途中でやめると、元に戻ってしまいます。これが軽いストレスの状態です。軽いストレスの場合は元に戻ります。しかし割り箸にどんどん力を加え続けるとある一定ラインを超えるとポキッと折れてしまいます。これが人間の心や体でも起きるのです。

人間は、少々のいじめや運動ならばちょっと休めば回復するのです。しかし、新中一生活が部活で疲れているところに、初めて習う英語わからなくなったり混乱して、さらに追い打ちをかけられるようにいじめに会い、そして話を聞いてもらおうと親に相談したら無残にも怒られるなんてことが溜まってくると、この割り箸のように心も折れてしまつたのです。

体に反応が出るストレスは症状が出やすいのでわかりやすいのですが、心は目に見えないので厄介です。まずはストレスのメカニズムを知り用心すること、このような時こそ十分体を休めて体力を温存することが肝要です。備えあれば憂いなしです。

やる気相談室

快樂

一時的な快樂には浸り過ぎなさい！

最近、生徒たちのスマホ

依存の相談が後を絶ちませ

ん、その時にはいろいろな

アドバイスをするのです

が、後になっていつも思う

のは大人も同じだなあと

いうことです。そして御多分

にも漏れず、私も似たよう

なことをやっていた反省を

せられるのです。

最近、仕事のプレッシャーもあるのか？目

標を見失っているのか？なかなか定期的な

運動が出来ていません。元気がうらぶに行く

それなりに運動が出来たのですが、そこに行

く井ですが、「あつ少し休んでおこうか」本

でも読んでおこう」「面倒くさいなあ〜」と

いう気持ちに負けてなかなか実行に移せな

い自分がいります。「わかって本心に子供たちと

同じだなあ〜」いつも反省させる毎日

です。よく、思い出すのが以前でミナーを受

けに行った世界NO1目標達成コーチのマイケルボルダックの言葉です。

「目の前の簡単に手に入る一時的快樂は、

長期的には人生に大きな苦痛をもたらすこ

とになる。そして、目の前の一時的な苦痛は、

長期的には人生に大きな快樂をもたらすこ

とになる。」

目の前の手軽な快樂にばかりフォーカス

し、その一時的な快樂にばかり振り回され続

けたとしたら、しょうもない人生になってし

まいます。一時的な快樂ではなく、持続可能

な長期的な快樂にフォーカスする必要があ

るのです。

以前私が定期的に運動を継続していた時

は、やりきったときの充実感や、定期的な

トレーニングをやり続けた結果、得ることがで

きる健康な身体を想像しました。そうするこ

とで目の前の快樂ではなく、長期的な、人生

において本当に望む快樂にフォーカスする

ようにしていました。この効果は抜群で、継

続的なトレーニングが出来ていたのです。

相談をうけつつ自分の現状を反省したこ

とで、以前の状態を思い起こすことが出来ま

した。また、やる気が復活しそうです。ッ

ストレスが溜まれば溜まるほど、プレッシ

ヤーが高まれば高まるほど、人間というのは

居心地のいい所を求めてさまざま始めます。

それが、食へ物であったり、お酒であったり、

はたまたギャンブルや恋愛であったりする

のです。もちろんスマホやゲームもそうで

す。勉強や基礎トレーニング等やらなければ

ならないのはわかっています。いざそれをや

ろうとすると、「やりたくないなあ〜」「スマ

ホしよつかなく」「ゲームしよつかなく」「

「明日やろうかなあ〜」という悪魔のささや

きが出てくるかもしませんが、目の前の

一時的な快樂に人生を支配されるか？それと

も、目の前のちょっとした苦痛を乗り越え

し、長期的に大きな持続可能な快樂を手にし

るのか？これは大きな違いではないでしょ

うか？

あなたのその行動はどちらでしよう……？

その快樂が将来の大きな苦痛にならない

ようにしたいものですね！

マンガ 海の武士道

書籍紹介

この本の内容は以前天才たけしのアンビリーバボーでも紹介されました。それを加筆して漫画にしたものです。第2次世界大戦中に駆逐艦「雷」の工藤俊作艦長が、自分達の命を顧みず、いつ敵の潜水艦に攻撃されるかわからない海域で、漂流しているイギリス兵422名を救助したという真実の物語です。しかし、この事実は工藤艦長はじめほかの乗組員も他言していなかったため、日本人は誰も知りませんでした。この事実が日の目を見たのは、1998年に天皇陛下が初めて英国を訪問なさった時の事でした。当時の英国は日本のせいで広大な植民地を失い富が失われたことで、日本に多大な恨みを持っていたので、陛下の入国に大反対運動が巻き起こっていたのです。その流れを変えたのが、その時助けられた元英国外交官サムエル・フォール卿でした。彼はこの物語に基づいて書簡を出したのです。これによって日本軍人のモラルの高さが認められました。書籍版海の武士道は三年前から山形県の中学校の道徳教育に採用され、GHQによる修身教育廃止からなんと68年ぶりに、軍人の生涯が公立学校の正課授業に登場しました。さらに昨年からは海上自衛隊幹部候補生学校の精神教育教材として活用され、本物のリーダーシップ養成に寄与している本なのです。先人達の功績を誇りに思います。是非読んでみてください。

