



かんせいちゅうがっこう 寛政中学校だより

だいごう
第10号

れいわ ねん がつ にち かんせいちゅうがっこう
令和7年2月20日 寛政中学校

「ストレスへの向き合い方」

こうちょう なかむら まさかず
校長 中村 雅一

「ストレスへの向き合い方」

いま、3年生の皆さんは、初めての高校入試を終え、合否の結果を待ちながら、不安と期待が入り混じった気持ちでいることでしょう。入試が近づくにつれて、「あれもこれもやらなければ」と焦り、ストレスに押しつぶされそうになった人もいたかもしれません。完璧を求めるあまり、「不安」の底なし沼にはまってしまうことは、かえって結果に悪影響を与えることがあります。そのため、心の健康を保つことが、実はとても大事なことでと気づくこともあるでしょう。

さて、入試に限らず、私たちは大人も子どもも、ストレスから完全に逃れることはできません。「ストレスがまったくない人はいない」と言っても過言ではないでしょう。だからこそ、ストレスに負けないためには、まずストレスがどのように生じるのかを知り、その向き合い方や対処法を考えておくことが大切です。

ストレスとは何か？

福岡祥さんの著書『ストレスのはなし』（中公新書）によると、ストレスとは、外からの刺激（ストレッサー）に対する脳の強い反応のことです。日常生活のさまざまな出来事がストレスを引き起こしますが、一般的には心の負担が原因となる「ストレス反応」を指し、それが長く続いて適応できなくなると、「ストレス障害」と呼ばれる状態になります。

また、私たちの「感情」もストレスを強める原因になります。「怒り」「悲しみ」「恐怖」といった感情は一時的なものです。しかし、「不安」には具体的な原因がなく、過去の経験などをもとに脳が作り出してしまうものだからです。この「予期不安」と呼ばれる現象は、人によって感じ方が異なります。福岡さんは、「不安は考え方と深く関係しており、『結果ばかりを気にする考え方』が不安を大きくする」と指摘しています。

例えば、調子が悪くなったプロゴルファーは「次は絶対に勝ちたい」「良い成績を残さなければ」と結果ばかりを意識します。一方、好調な選手は「何がよかったのか」「改善すべき点は何かな」と、プレーの過程に集中する傾向があります。福岡さんは、「良い結果は、良い過程の積み重ねによって生まれる」と述べています。この考え方は、スポーツだけでなく、勉強や仕事にも当てはまるでしょう。

ストレスへの対処法

福岡さんは、「ストレスは避けるものではなく、和らげるもの」と考え、「楽しいことやプラスの刺激を取り入れることが大切だ」と述べています。その考えを分かりやすく示すために、次のような不等式を使っています。

$$1/1 > 3/3 > 3/100 \quad (\rightarrow \text{右にいくほど、ストレスは減る})$$

この式では、分子（上の数字）がストレスの原因となるマイナスの刺激、分母（下の数字）が全体の刺激を表しています。つまり、ストレスを減らすには、嫌なことを減らすよりも、楽しいことや良い刺激を増やして、全体のバランスを取ることが効果的なのです。また、何か一つのつらいことに長時間振り回されることが最も厳しい

状況です(よって、3/3より、1/1のほうが特定のマイナス刺激に反応している時間が長くストレスが増える)。

また、福岡さんは「やってはいけないこと」として、「ネガティブな気持ちの中で反省や後悔をしすぎることを挙げています。「自分はダメだ」と思いすぎると、それが自己否定につながり、さらにストレスを強めてしまうからです。特に「自分を否定すること」は、強力なマイナス刺激になるので注意が必要です。

良いストレスと悪いストレス

福岡さんは、「ストレスには『良いストレス』と『悪いストレス』があり、適度なストレスは成長につながる」と指摘しています。例えば、スポーツの練習では、コーチが適度な負荷を設定し、選手が努力すれば達成できる目標を与えます。この「良いストレス」のもとで、選手は成長していきます。これは勉強や仕事にも当てはまるでしょう。適切な目標とサポートがあれば、ストレスは単なる負担ではなく、自分を高める力になります。

ストレスを味方にする考え方

このように、ストレスを正しく理解し、考え方を工夫することで、ストレスとの向き合い方が変わります。「結果ばかりを気にする考え方」から「過程を大切にする考え方」に変え、楽しいことを取り入れることで、ストレスを必要以上に感じずにすむのです。ストレスを怖がるのではなく、上手にコントロールし、成長のきっかけにすることが大切なのではないでしょうか。

もう一度、入試の話

入試において、「期待」や「不安」が強すぎると、人は、楽をしたり、ズルいことを考えていたりして「結果」を得ようとしがちです。ときには、ルールを破ってでも成功を手に入れようとするこゝさえあります。たとえば、オリンピック競技で問題となるドーピングは、「結果」への執着が引き起こす典型的な例です。

受験も同様で、「完璧なテスト対策をしなければならない」と考え、不安や焦りにとらわれると、本来やるべきことを見失いがちになります。その結果、ストレスで心が乱れ、思うような結果が出せず、「どうせ自分なんてダメだ」と自信を失ってしまうこともあります。

そのため、試験直前は心の健康を保つことが重要です。そのためには十分な睡眠と栄養をとり、これまで築いてきた学校や家庭での生活習慣を崩さないことが良いコンディションを維持する鍵となることも改めて学んだのではないのでしょうか。

また、試験を「ドライ」に割り切る考え方も有効です。第一志望、第二志望、絶対この学校などといったこだわりはあるかもしれませんが、「その日受験する学校が第一志望校」「合格した学校が第一志望校」と考えることで、過度なプレッシャーを軽減し、新たなスタートをきることができます。

人生の「油田」

試験は受験だけで終わるものではありません。人生には乗り越えなければならない試験がいくつもあり、突然訪れる困難もあります。まさに人生は抜き打ち試験の連続です。そのたびに「一喜一憂」せず、着実に前へ進むことが大切です。どんなに良い結果を手にしたとしても、それは人生の一瞬に過ぎません。地位や名誉も永遠ではないのですから。

たとえ望む結果が得られなくても、その過程での「挑戦」「努力」「全力を尽くしたこと」「応援してくれた人への感謝」「仲間と支えあった経験」は、確実に自分の力となります。「これだけ努力した」「次こそは」と前向きに考え、次の挑戦へ踏み出すことが重要です。その積み重ねが成長につながります。

だからこそ、良い結果がすぐ出なくても焦る必要はありません。それは、まるで油田を掘り当てる直前にあきらめてしまうようなものです。結果が出ないときこそ「希望」を持ち、あきらめずに努力を続ける人こそが、人生の「油田」を掘り当てるのではないのでしょうか。

(令和7年 2月10日)

ねんせい とうきょうこうがいがくしゅう 1年生 東京校外学習

～Let's go to HANEDA & ODAIBA～

1年生は1月29日に東京校外学習を行いました。3年時の沖縄への修学旅行を見据え、京急鶴見駅から羽田空港方面へ班ごとに移動しました。羽田では修学旅行で利用するANAの機体整備工場の見学を行い、貴重な経験とともに学びを深めました。その後、班ごとに移動し、お台場エリアでの班別行動を行いました。事前に計画したコースを班で協力しながら周り、昼食をとったり、科学未来館や水の科学館の見学をしたりしました。1年生にとっては初の校外学習でしたが、学校とはまた違った表情をたくさん見ることができました。友達の日頃と違った一面に触れ、新たな発見も数多く感じられたことと思います。



京急鶴見駅に集合



飛行機をバックに記念写真



笑顔あふれるお台場班別行動でのひとコマ



ねんせい たいけん 2年生 かなテク体験

2年生では、2月9日と10日に東部総合職業技術校(かなテクカレッジ)へ職業体験学習を行いました。かなテクで実際に開講されているコース内容に基づいた講座から、希望するものを選び、2日間それぞれ違った活動を体験しました。自分で作ったものをお土産としてももらった人も多くいて、うれしそうにしていました。今回の活動を通して、職業や働くことについて、考えるきっかけになると良いと思います。

【生徒の感想】・仕事の大変さを実際に体験させてもらって、仕事への理解を深めることができた。
・車いすに乗り、普段何にも考えずに歩いている道を車いすに乗って進むだけでこんなにも大変なんだと身をもって感じる事ができた。
・いろいろなことに挑戦していきたいと思えた。今回の経験を活かせるといいと思った。



3月の主な予定

3月3日(月), 17日(月) 放課後学習会
(NPO法人OMOSHIRO)
6日(木) 各種委員会(最終)
10日(月) 卒業式予行練習・3年生を送る会
12日(水) 第63回卒業式

12日(水)～21日(金) 図書館本の返却キャンペーン
19日(水) 防災訓練
24日(月) 大掃除
25日(火) 修了式・離任式

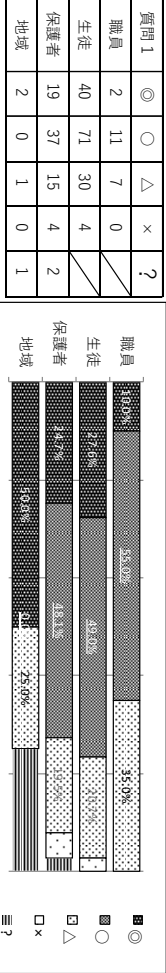
スクールカウンセラー来校日：3日(月)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、24日(月)

R6年度 学校評価アンケート 集計結果

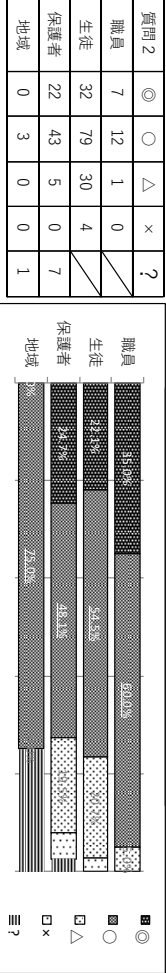
寛政中学校 R5.12.26

◎：そう思う ○：ややそう思う △：あまりそう思わない ×：そう思わない ?：わからない

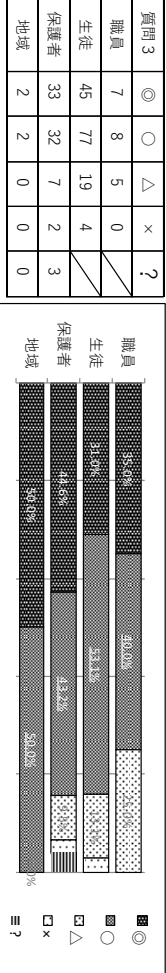
質問1 授業改善 各教科の授業によって、基礎学力を定着させることができている。



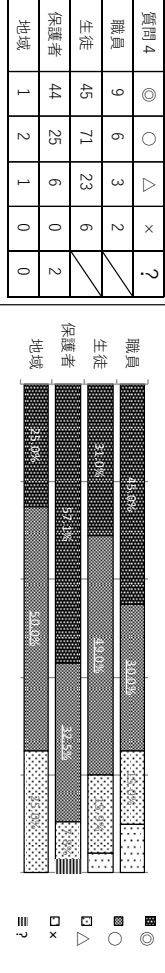
質問2 人権教育 「誰もが」「安心して」「豊かに」過ごせる場になっている。



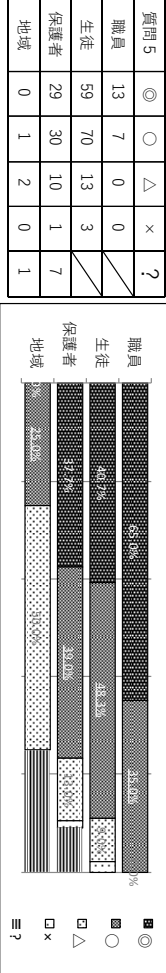
質問3 健康教育 行事や授業などを通して意欲的に体力を増進させようとしている。



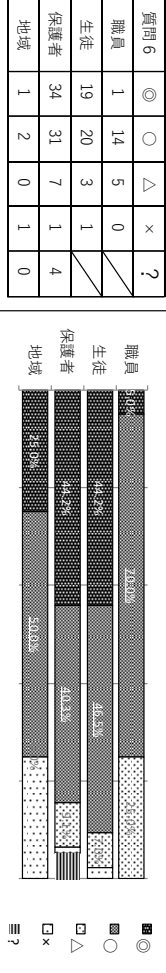
質問4 ESDの推進 委員会活動や学校行事など様々な活動を通して、多様性を養っている。



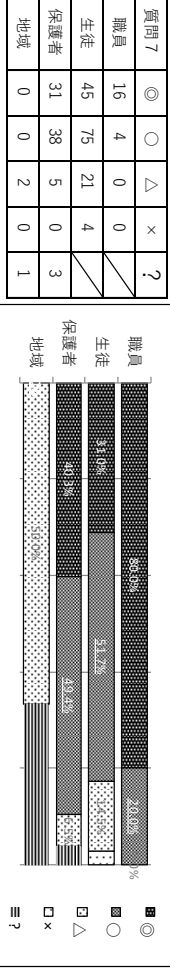
質問5 いじめへの対応 相談・アンケート・聞き取り・集会など、いじめ防止の取組を行っている。



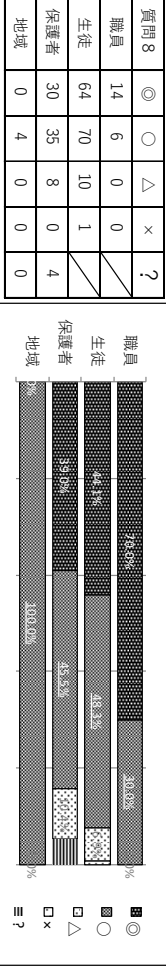
質問6 地域行事への積極的・学校だよりの発行やホームページの更新など、進んで情報を発信している。



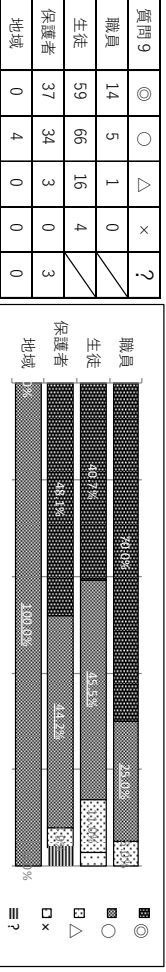
質問7 児童生徒指導 相談の機会があり、生徒の内面によりそった取組をしている。



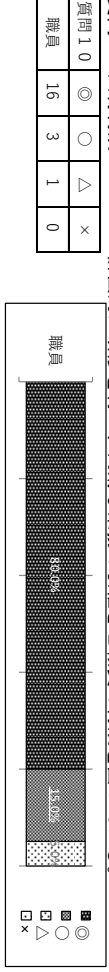
質問8 特別支援教育 多様な学びの場の情報を提供している。(一般級、個別支援級、国際教室、校内外ハートフル、放課後学習会など)



質問9 教育環境整備 教室、廊下、ホールなど、環境が整備されている。



質問10 人材育成 計画的に研修を行い、円滑な業務の引継ぎと職員の育成を図っている。



寛政中学校の教育活動に対する生徒、保護者、地域からのご意見

本年度は、初めて学校運営協議会を通して、地域の方々からのご意見も募りました。地域評価については、回答数が少なかつたため、数が増えればさらに実態に迫る評価がいただけることと考えており、次年度以降の課題とさせていただきます。また、保護者からの自由記述としては、面談などで先生と話せる機会があって良い、香害について、生徒一人一人に理解してもらえよう伝えてほしい、などのご意見が寄せられました。今年度は数が少なかつたです。今後とも忌憚のないご意見を寄せていただき、寛政中学校の教育活動の改善につなげていきたいと思います。ご協力ありがとうございました。