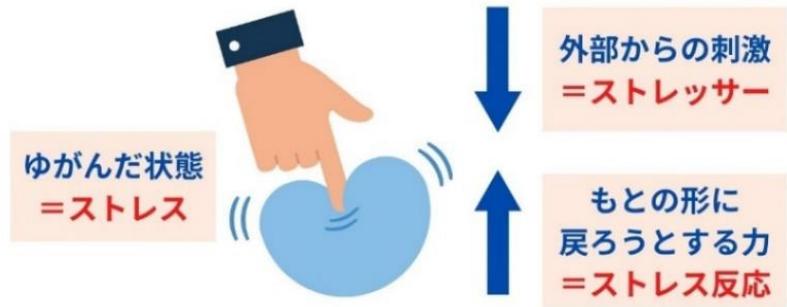


ストレスと共に生きる

高校生活が始まって早いもので半年が経とうとしています。当初描いていた高校生活は送れていますか？ 思い描いていた通りの授業や学校行事があったり、予想しなかった結果や悩みを抱えたりしながら生活しているかもしれません。しかし、生きていく中で思い通りに進むことはほとんどありません。計画を立てて進むことは大切なことですが、人が試される瞬間は、思い通りにいかない時にどのように対処するかです。みなさんだけでなく、お家の人も、そして教師も学校や職場で困難への対応力が求められています。

さて、私たちが直面する困難（ストレス）とはどのようなものでしょうか。「テストの点数が上がらない」「〇〇が上手にならない」「結果が出ない」「勝てない」「〇〇と上手くやっっていけない」などの外部からの刺激をストレスサーと言います。右の図のようなストレスサーによってゆがんだ状態をストレスと言い、元の形に戻ろうとする力がストレス反応です。



ストレス反応としては、主に心理的・身体的・行動的の3つに分類されます（下の表）。同じストレスを受けたとしても、人によって感じ方や、反応の大きさは異なります。たとえば上司に怒られて、体調を崩したり、ひどく落ち込んだりする人もいます。一方でストレス反応をほとんど見せず、うまく向き合っている人もいます。そのため、自分と他人でストレスの強さを比較することは危険です。あくまでもストレスとは、個人差があるものだと理解しておきましょう。

主なストレス反応	具体的な症状
心理的な反応	不安、イライラ、落ち込みなど、集中力・判断力の低下なども含む
身体的な反応	頭痛、便秘や下痢、不眠など
行動的な反応	暴力、拒食や過食、飲酒など

さて、このようなストレスと共に生きていくためには、自分なりの対処方法を身につけておく必要があります。右上の図は「適応機制」と言われる欲求不満や葛藤の状態をやわらげ、無意識のうちに心の安定を保とうとする働きです。「補償」や「昇華」のように前向きな方法もあれば、「合理化」「逃避」「退行」のように一時的な方法もあります。大切なことは様々な方法を使い分けて、少しずつ前向きな方法を身に付けていくことです。

繰り返しになりますが、君たちは中学校とは異なる「八日市高校」という一つ上のレベルにいます。これまでよりレベルの高い場所にいるあなたが困難や課題に直面しないわけがありません。よって課題に直面したからダメなのではなく、その課題にどのように対応するかが問われています。自分なりのストレス解消法を見つけ、諦めず、一つ一つ乗り越えていく力をつけましょう。

いよいよ中間テスト前です。入学当初の気持ち（はじめの勇気）を思い出して、もう一度やる気のスイッチを入れましょう。

補償



自分の得意な面をほかの面で補おうとする。

昇華



おさえられた性的な欲求などを学問・スポーツ・芸術などに向ける。

同一化



自分にはない名声や権威に自分を近づけることによって、自分を高めようとする。

合理化



もっともらしい理由をつけて自分を正当化する。

逃避



苦しくつらい現実から一時的に逃れる。

抑圧



実現困難な欲求や苦痛な体験などを心のなかにおさえこんで忘れようとする。

退行



耐えがたい事態に直面したとき、子どものようにふるまって自分を守ろうとする。

攻撃



他人やものを傷つけたり、規則を破ったりして、欲求不満を解消しようとする。

校外学習

9月8日(金)に校外学習に行ってきました。当日は、名古屋大学の見学の後、名古屋市内で班別自主研修を行い、その後、修学旅行に向けて集合時間までに、名古屋城に集合する練習をしました。新型コロナウイルス禍では実施できなかった校外学習が大学見学も含めて実施できたことで、生徒たちはまた新たな「経験」ができました。



パソコン（個人端末）について

2学期に入り、個人端末を使った授業が増えてきました。しかし、自分の端末が上手く動作せず、不便を感じている生徒がいると思います。個人端末について困っている生徒は、担任の先生に相談するようにしてください。

個人端末を修理に出している生徒については、学校から貸出用端末を貸与します。自身の端末がないことで授業に支障が出たり、成績が不利になったりすることのないようにします。

10月の行事予定

3日(火)	7限 総合なし(考査前のため)
5日(木)	6,7限 1年人権LHR
10日(火)~13日(金)	中間考査
17日(火)	7限 総合
19日(木)	7限 LHR
24日(火)	7限 総合なし(秋季高総体、高文祭のため)
26日(木) 27日(金)	秋季高総体、高文祭
31日(火)	7限 総合

