

昨日の自分に負けない自分でいられるように

前へ

令和8年
6月1日(月)
第3号

☆ 6月は「ふれあい月間です」 ☆

ふれあい月間は6月、11月、2月と年に3回設定されています。この機会に人との関わり方を見直し、みんなが居心地の良いクラス、学校にしていこうということが目的の一つです。その中でも居心地の良さとは真逆にある「いじめ」により心や体が傷つくということは昔から大きな課題となっています。

そこで改めて「人はなぜいじめをするのか」その原因を調べてみました。いくつかの検索サイトで調べてみましたが答えはどのサイトもおおよそ同じ内容を上げていました。その中で

***いじめをする原因は一つとは限らない。**

(複数の要因が存在する)

ということです。そしてどのサイトにも共通して書かれていた原因は

***不満やストレス**

を上げていました。不満やストレスがある場合、それを周囲の人にぶつけて解消することが相手に嫌な思いをさせてしまい、いじめの原因の一つにつながるのだと思います。それならばストレスを上手に解消することがお互いに居心地の良い雰囲気を作ることにつながることも多いのではないのでしょうか。

上手なストレスの解消法とはどのようなもののでしょうか。ある精神科医は次のようなストレス解消法を勧めています。

- (1) 睡眠をしっかりをとること
- (2) 適度な運動(散歩やストレッチ)
- (3) 誰かと話をする
- (4) 自分の思いをノートに書いてみる

- (5) 五感を使ってみる(良い景色を見る、好きな音楽を聴く、アロマ等を嗅ぐ、好きなスイーツを食べる、マッサージを受ける等)
- (6) 映画鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする
- (7) 創作・作業を取り入れる(料理、お菓子作り、プラモデル、園芸等)
- (8) 瞑想する

【引用 衣ヶ原病院HP】

それでも嫌な思いをしたり、悩んだりすることはあるかもしれません。そんな時にぜひ避けたいことは「自分一人で抱え込んでしまう」ということです。そのことによって事態が解決に向かうことは期待できないし、抱え込むことによって大きなストレスや不安につながるが多いと思います。そんな時は、誰かに相談することが大切です。それに加えて、前のストレス解消法の(3)(4)にもあるとおり、悩みを様々な形で「外に出す」ことは自分が楽になる一つの方法です。

そんなことを表現したポスターがありました。



ふれあい月間にみんなの居心地の良い雰囲気とは何かをもう一度見つめなおしてみよう。

(文責 齋藤 元)