

6月1日（月）から毎日学校に来るようになり、生徒の皆さんにとっては、通常の状態に近づいてきている。2週間あまりが経過したが、学校の新しい生活様式に則った高校生活はどうであろうか。何か思うようにいかずにイライラしたり、急にモチベーションが下がったりすることはないだろうか。

このようなときだからこそ、見えてくるものもあるかもしれない。この状況の中でお互いを支え合い、感謝の念を持って過ごす人々の姿を伝えるニュースもある。

ノルウェーのホーコン王子は外出しての公務ができないことから、ビデオ通話で国民との交流を保っているそうである。この時期に社会で頑張る人たちを応援するために皇太子はまず、全国各地にいる3人の清掃員とビデオ通話を行い、「あなた方が病院、スーパーなどでしている清掃はとても重要な仕事です。いつだって清掃員の仕事は重要でしたが、ウイルスが社会で広がっている今は特にそうです」と伝えている。

世界の各地で医療従事者へ感謝の拍手をする運動、人々を力づけようとする動画リレーや不足しているマスクを譲り合う行動など、お互いを思いやろうとする意識も高まっているようである。通常と異なる状況下でできることなど何もない、何もできないと思わず、何かできるかもしれないと想像を巡らしてみることが大切である。もしかしたら、何か自分に合ったものが、この機会に見つかるかもしれない。

このような状況が続くと閉塞感に加え不安や緊張から自律神経が乱れ、動悸がしたり、食欲が落ちたり、夜眠れなくなるなど、体の不調を感じやすくなっている人はいないだろうか。

こうした状況の中でストレスとうまくつきあうためには、まず何がストレスになっているかを知ることが大切である。そして、ストレスを感じているときに、自分の気持ちや体、行動がどうなっているかに目を向けてみる。気持ちや体、行動への現れ方は人によって様々である。

気持ちであれば、「イライラする」「腹が立つ」「なんだか不安」「焦る」「気持ちが落ち込む」「不安定」などがある。体であれば、「頭が痛い」「肩がこる」「吐き気がする」「腹痛」「食欲がない」などである。行動であれば、「何もする気がおきない」「イライラを人にぶつけてしまう」「誰とも話したくない」「いつもより活動的になる」などである。

自分にかかるストレスやその現れ方に気づき、自分なりに考えた後には、ストレス対処法を見つけて実践していく。ストレス状態に関係する私たちの自律神経は自動で働いているため、自分の意志でコントロールすることはできない。しかし、呼吸は「自律神経の“窓”」と言われ、直接アプローチしてリラックス状態をつくることができる。呼吸を整えると、脈拍が落ち着いて身体が温まり、頭の中がスッキリしてくるのが感じられる。

また、体のいろいろな部分の緊張と弛緩をくりかえすと、リラックスしたり、不安が軽くなったりする効果があるといわれている。自分なりのストレスとのつきあい方をもっているとよいのかもしれない。

特に3年生は、就職の選考開始日が例年よりも1ヶ月遅くなったことをプラスに考えるかどうかで気持ちの持ちようが変わってくる。準備期間が予定よりも1ヶ月多くなったのである。焦る必要はない。じっくりと前に進もう。ストレスとつきあいながら。