



並木中等story

令和2年5月15日号

ストレスは誰でもあります！

新型コロナウイルスの感染拡大も今までにないようなストレスですよね。皆さんのストレスの度合いはどうでしょうか。皆さんの中に“私だけストレスを抱えている”と思い込んでいる人はいませんか。実は、100%に近い人がストレスを持っています。しかし、**ストレスとは無関係のように見える人**がいます。なぜなのでしょう。久世浩司先生（ポジティブサイコロジースクール代表）は**そのような人は落ち込んでも回復する力が早い人である**と語っています。逆に、いつまでも落ち込んで見える人は、回復に時間がかかる人なのだそうです。

そのようなことを聞いたら、早く回復したいと思いますよね。先生によるとまず感情のコントロールができると回復が早くなってくると話されています。心が疲れると否定的（ネガティブ）な感情が増えるからです。否定的な感情がでたら・・・

- 1 感情の冷静化・・・呼吸を整えて落ち着かせる
- 2 感情の見える化・・・怒り 不安 嫉妬 失望 罪悪感 どれに分類されるかを判断する



本校ブライトホール

- 3 気晴らし・・・運動 音楽 会話 記録

このようなことで感情を、まず抑えるそうです。

このようなストレスから立ち直る力を“レジリエンス”といいます。レジリエンスについては後日、書きますが、早く知りたい人、詳しく知りたい人は久世浩司先生や内田和俊先生の本を購入してください。レジリエンスについて書かれた本が何冊か出版されています。漫画を取り入れたものもありますよ。