

「ストレッサー」

先日、電車に乗ったときのこと。車内はそこそこ混んでいた。そこに高齢の方が乗車してきた。すると、その近くの席にいた人が「どうぞ」と席を譲った。ここまではよくあることなのだが、高齢の方は「次で降りるので」といって断ってしまった。立ち上がった人も、次で降りるというので、席は次の駅まで空いたままだった。

東京都教育委員会が都職員向けに発行した「メンタルヘルス啓発冊子」に、これに似たケースが載っていた。「あなたは、席を譲られました、次の駅で降りるので、『結構です』とだけ言って断りました。そのとき、席をゆずろうとしてくれた相手は、あなたの反応にどう感じていると思いますか？」という設定である。席を譲ろうとした人から見れば、「せっかく席を譲ろうとしたのに、人の親切を」と思うか、「そんな年齢ではないと怒ったのかも」と感じたか。頭に浮かんだ志向が心に影響を与え、ストレスを作り出す。何気ないあなたの反応が相手にとってはストレスの原因「ストレッサー」になっているかもしれない。あなたが「ありがとう。でも次で降りるので結構です」と、感謝の気持ちや断った理由を丁寧に伝えれば、相手にとってストレスの原因にはならないかもしれない。

人間関係でストレスを感じる人は大勢いる。大人に限らず、中学生のみなさんも少なからずストレスを感じる場面がある。とくに学校や職場では、同じ仲間と一緒に時間を共にする状態であり、双方のコミュニケーション不足からストレスを受け方になったり、ストレスを与える方になったりする。あなたの何気ない一言やしぐさが、気づかないところで、相手にとってはストレスになっているかもしれない。

ストレスによる刺激を受けても、それがある程度限定的、一時的であればいいのだが、継続的な状況では、精神や身体に影響が出て、健康障害を引き起こすことも考えられる。ある研究では、ストレスが大きくなると脳のエネルギーがストレスに消費されて脳が働かなくなるという。ときには勉強や仕事が手に着かなくなることもあるだろう。本を読んだり、別なことをしたりして気分転換を図るのも一つだし、誰かに話してみるのもストレス解消になるかもしれない。

12月20日 校長 鈴木 幸雄

◆問題 二桁の正の整数が二つあります。その和は38で、その差は16よりも大きいといいます。この二つの数を求めなさい。