

学生の皆さんによる寄稿特集です。現役の短大生による、短大生目線の、短大生のためのメッセージです。

## 「みんなのストレスコーピング」

ハンドルネーム R さん

私は、メンタルヘルスマネージメントの授業で「ストレスコーピング」について学んでいる。

「ストレスコーピング」とは、ストレスの基（ストレッサー）にうまく対処しようとするをいう。ストレッサーによって過剰なストレスが慢性的にかかるると心身へのさまざまな悪影響が考えられるため、健康を維持するにはうまくストレスコーピングすることが必要になる。

私たちは授業で①「どんな時にストレスを感じるか」②「ストレスを感じた時どのように対処しているか」についてディスカッションをしている。その中には①「嫌なことがあった時」「忙しい時」「物事が上手くいかない時」「寝不足の時」「空腹の時」「何かに縛られている時」などがあつた。②には「カラオケに行く」「寝る」「食べる」「ストレスを文章にする」「枕を殴る」「大声で叫ぶ」「大声で笑う」「友達と話す」などがあつた。特徴は1つではなく自分一人で抱え込んでしまう場合、無条件に人に当たってしまう場合、誰かに相談し、助けを求める場合などがあつた。ストレスを感じるタイミングも、対処法も人それぞれ違う。やり方や感じ方が違うことは悪い事じゃない。それを溜めずに外に出すことが大切である。ストレスはなくすることは出来ないのだから、それをどう受け止めるか、どう向き合っていくかそれを考えていかななくてはならない。

## 泣くことの大切さ

H.N. まっちゃんさん

毎日、寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

1月に入り、新学期が始まりましたね。1年生、2年生ともに新たな目標を抱いていると思います。そこで突然ですが、みなさんは最近「泣いて」いますか？

今日は泣くことの大切さについて、少しだけお話したいと思います。

「泣くことで涙が出る」というように一般的には思われていますが、涙は「笑って」いる時にも出ますよね。このように「泣く」と「涙」は別物なのです。悲しみや怒り、同情、感動、身体的苦痛などによって、人間は泣きます。泣くことによって、精神的なストレスの原因といわれる「精神的ストレッサー」が軽減され、気分が爽快になるのです。

### 『魂にとっての涙は体にとっての石鹸にひとしい』

これは、ユダヤのことわざです。つまり、石鹸は体を洗うため、涙は心を洗うためにある、ということです。このように、悲しみや耐え難い苦痛は泣いて涙を流すことでストレスが軽減され、泣いた後には気分が明るくなるということが古くから分かっていたそうです。しかし、大人になり、社会に出れば、子どものように泣くにまかせるといことは許されません。ストレス社会の今、人格を形成したり、地位を向上したりと努力をする上で、泣くことに対する抑制がさらに強まっているのではないのでしょうか。そして実際にそれが求められています。ですが、「泣こうと思っても泣くことができない…」という人も多いと思います。でも、大丈夫です。泣ける環境を自分自身の周りに作ってあげればいいのです。「フランダースの犬」や「火垂るの墓」などといったように泣けるようなDVDを借りてきて、1人または複数で観るのもいいし、直接、映画館でそのような映画を観るのもいいと思います。人がたくさんいる所で泣くことに抵抗がある人でも、暗い空間の中であれば、泣くことができるのではないのでしょうか。

辛いことや悲しいことはこれからたくさんあると思います。そのような時にはぜひ、泣ける環境を作ってあげてください。それは、なんでも構いません。そして、笑えない時には無理して笑わずに思いっきり泣いてみてください。

それが健康に暮らせる1つの方法になると思いますよ。

# ひとりで在るコト。

H.N. Sさん

最近、本当に猫の手も借りたいくらい忙しいです。あれもこれもやらなきゃいけない…そう思うだけで、どつと疲れてしまうなんてこともよくあります。

そんな時こそ、ひとりになってみませんか。

確かに、友だちとわいわいする時間は何よりも楽しいし、心理学的にも「好意の反報性（ギブ&テイク）」の関係を築いたり、「人の自尊心の3大欲求（好感・重要感・有能感）」が満たされたりと良いことがあります。けれども、それだけ相手を気遣っているため神経を気づかないところで摩耗しているのも事実です。「あーなんだか疲れてるな、自分…」とふと思った時、「ひとり時間」をほんの少しでも取ることをおすすめします。

さて、その「ひとり時間」とは、孤独であり、孤徳でもあるのではないかと私は思います。ひとりぼっち×2という意味の<sup>こどく</sup>孤独と、ひとりぼっちであることで得られる徳という意味の<sup>こどく</sup>孤徳。私が勝手に作った造語なのですが、響きは同じでも後者なら少しくらいの時間、コドクになってもいい気がしてきませんか。

ひとりぼっちには不安とちょっと寂しい気持ちがつきものです。そしてそれは誰もが皆、持っている感情です。では、「ふたりでいてひとりでいる」ことは得意ですか？これは、孤立状態（ひとり＝孤立）で安心して過ごせることと同じくらい、誰かといえる時にも安心して自分の世界をもてる（ひとり＝個）ことが大切であることを指しており、このことを『ひとりでいられる能力』といいます。孤立に耐えることだけでなく、他者といえる時にありのままの自分でいられることも重要だったりします。

慌ただしい日々の中で、ただ、ひとりになってみたり、「ひとり時間」で自分と対話してみたり、孤独になって孤徳を得たりして、『ひとりでいられる能力』を高めつつ、ひといきついでみてはいかがでしょうか。

## ちょっとした「睡眠」についての小話。

H.N. カミツレさん

最近、眠るのが億劫になっています。億劫というより、後ろめたい思い。皆さんも経験、ありませんか？何故かなと理由を考えてみたとき、「あれもやってない」「これもやっていない」と今日の行動に対する後悔があって、「朝が来るのが嫌だ」という思いがあるというのに気が付きました。

不眠を解消するために「半身浴をする」とか「ホットミルクを飲む」とか、様々な改善法がありますが、正直どれも効果なかった…なんてこともあるとおもいます。そんな中で、自分は一つの解決法を見つけました。「不安の種は吐き出す」ということです。

吐き出すといっても、紙に不安の種を書き出すということです。「今日あれが出来なかったから明日の自分に託そう」という、明日の自分へのメモです。たとえ小さなことでも、今日出来なかったことは書き出してしまいます。それで自分はだいぶ安心して眠れることが出来ました。

「えっじゃあ明日やらなきゃいけないじゃん！面倒！」と思う人はいるとおもいますが、明日出来なかったら明日後日やればいいんです。時間のある時にやっちゃいましょう。でもいつか必ず終わらせなきゃいけない事もあるので、そこは優先順位をつけてください。（課題とか特研とか…）

最後に、眠るためには結局「安心」が欲しいんだなど、これを書いていて改めて思いました。でも、毎日生きていくうえで不安の種はつきものです。取っても取っても湧いてきます。しかし、そういうものなんだと自分の中で折り合いをつけて生きていくのも大切な事です。基本的になんとでもなるのです。

というわけで、明日の私、頑張れ。