

第2学年 学年通信 **EXCELSIOR** 第13号 7月9日

1か月ほど前、じんましんが出ました。一晩寝れば治るかもと思い、そのまま普通に帰宅して休みましたが、翌日の土曜日、起きたら増えていたので病院へ行くことにしました。道すがら、ここ数日食べた物を思い返しましたが、疑わしい物は何もありません。病院の先生に何か心当たりがあるか訊かれたので、アレルギーはないし悪い物も食べていないと答えると、「疲れやストレスかもしれませんね。」と言われました。そういう原因があり得るとはもちろん承知していましたが、「ストレスかしら？」などとは微塵も疑ってみなかった自分は、日々幸せな生活を送っているのだなあと、もらった薬を飲みながらしみじみ思いました。

ところで、ストレスには悪いものばかりでなく「良いストレス」もあるのです。生活上の出来事(ライフイベント)別にストレスの強さを点数化した、有名なランキングがあります。ワシントン大学の医学博士の研究なので、「クリスマス」というアメリカンな項目も入っており、発表から50年も経った古いものですが、今でもなお相應の説得力があると評価されています。それによると、1位は「配偶者や恋人の死」、その後も「病気・けが」、「失業」、「借金」などもっともな項目が並ぶのですが、ところどころに「結婚」、「休暇」、「クリスマス」など楽しそうなライフイベントが混じっています。つまり、良くも悪くも、とにかく感情が動くことはストレスだと言えます。言い換えれば、その人の気持ちや受け止め方で「良いストレス」か「悪いストレス」かが決まるということです。じんましんが出るほどの良いストレスがあったらどうかとも考えてみましたが、それも思いつきません。

ネズミの実験の話があります。カゴに飼われているネズミが、輪の中をぐるぐる走って遊んでいるところを見たことがありますか？私の友だちの家では脱走したハムちゃんがよく走り回っていましたが、脱走していない時は輪の中を延々と走っていました。ハムスターとネズミの体力の違いはわかりませんが、この実験のネズミは、自ら勝手に走らせている時には、1日8kmも元気に走り続けたそうです。けれども、同じネズミを、人が動かしている輪の中で走らせると、2kmの時点でストレスによって血圧が上がり、走るのをやめてしまいました。この実験で得られた結果は、1つめは、同じ行動でも、自らの意思でとる場合と強制された場合とでは、楽しさと辛さという正反対のストレスになってしまうということ。2つめは、自発的な行動は、やらされた行動の4倍もの力を発揮できたということです。このことは人間の気持ちと行動にも通じます。人からの指示でやらされるだけが悪いストレスになるとは限りません。「イヤなのにやらなければならない」という気持ちで、自分で自分に強制して行動している状態では、悪いストレスと感じ、本来持っている能力も十分発揮されません。

高校生活に限らず、人生では誰にでも、やるべきことが次々に出てきます。何のためにやるのかを考え、そのやるべきことの中に自分のための価値を見つけられれば、それは悪いストレスではなくなり、自分自身の目標として存分に力を発揮できるはずで。そうして何より、皆さんの人生の中で辛いストレスにカウントされることが減るといいなと思います。

【週行事予定】

月	日	曜	行事予定	FT	課外	備考
7	9	金		○	○	7:25 登校
	10	土	土曜講座(分野別教養講座(1,2年)・校内進路相談会(3年))			8:20 着席
	11	日				
	12	月	⑥各種委員会Ⅲ 成績確認票配布	○	○	7:25 登校
	13	火		○	○	7:25 登校
	14	水		×	○	7:25 登校
	15	木	⑦EX 祭体育の部結団式	○	○	7:25 登校
	16	金		○	○	8:20 着席
	17	土				
	18	日				
	19	月		○	○	7:25 登校
	20	火	②-⑦未来戦略課校内発表会(2年)	○	○	7:25 登校
	21	水	クリスマスマッチ 自分で作るお弁当の日	×	×	7:25 登校
	22	木	海の日			