



平成31年4月19日発行 中等新報第4号  
新潟県立村上中等教育学校長 吉井 裕也

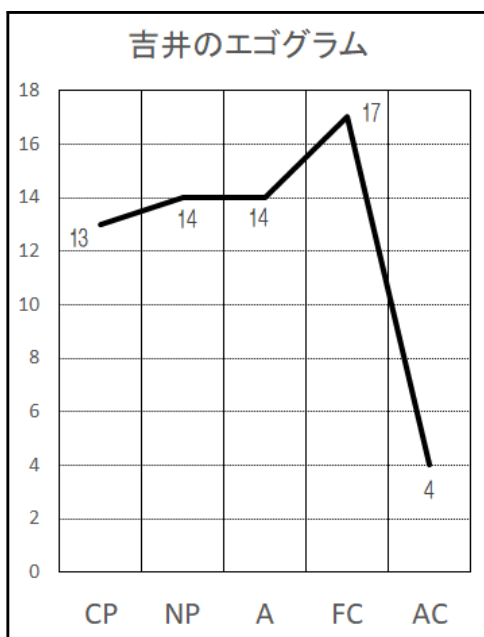
## 4年メンタルヘルス講演会 ～ ストレスなんて怖くない！ ～



エゴグラム・チェックをしている生徒に声かけする講師の鈴木様。作業中の生徒を見守る学年担当の帆沢、水戸教諭。

4月17日（水）の3，4限、視聴覚教室で4年生対象の「メンタルヘルス講演会」を実施しました。講師は、一昨年度当校のスクールカウンセラーであった臨床心理士の鈴木久美子様です。テーマは、「後期生としてのメンタルヘルスについて」。3年後の進路決定に向け、課題や各種テストへの対応等、学習面での不安を感じている生徒もいるかも知れません。ストレスの要因になるもの（ストレスラー）は、様々です。講演では、ストレスラーによって引き起こされるストレス反応を自覚した際、どのように対処すればいいのか、具体的に説明されました。ストレスを軽減、除去する対処法を「ストレス・コーピング」と言うそうですが、要は、ストレスに直面したときの意識の持ち方、受け止め方のこと。例えば、**山のような課題が出た**というストレスラーに対しては、

やりがいがある、自分ならでき、がんばった後にはご褒美の○○がある、などと考える。



講演会の終わりには質問タイムがあり、5～6人から質問が出ました。例えば、(Q1)何でも否定的に考えてしまう。そうならないためにどうしたらよいか。(Q2)私は意志が弱い。夏休みの課題などいつも休みの終わりにしている。意志を強くするにはどうすればよいか。(Q3)注意されたり、自分の考えを否定されると、ずっと引きずってしまう、など。鈴木様のお答えは、「**マイナスの受け止めはダメ、成功イメージが大事。失敗したときのことを想像するのではなく、過去の成功体験を思い出して、『やれる、やれる』と自分に言い聞かせるのが有効。勉強については、やることでしか解決に向かわない**」というものでした。

左のグラフは、この講演会の初めに、各自が作成した「エゴグラム」の一例です。エゴグラムは、その人の性格、気質の特徴を表しています。CPは「厳しさ、責任感」を示し、ここが低いとルーズな性格。NPは「思いやり、優しさ」を示し、高すぎるとお節介、過干渉。Aは「論理性、客観性」を示し、ここが高すぎると冷たい人、計算高い人。FCは「自由奔放、好奇心旺盛、素直な感情表現」を示し、高すぎるとわがまま、軽率。ACは「従順、協調性」を示し、ここが低いとマイペースとのこと。5つの要素ごとの数値は、別の質問紙の回答状況を踏まえて計算されたものです。グラフの人の場合、かなりわがまま、マイペースな性格のようですが、そのままふだんの行動に反映されているわけではありません。