

1. 適度なストレスとはどれくらいのものでしょうか。

人によってストレス耐性というのは異なりますから、その人にとっての「適度」というのも人それぞれといえます。ただ、自分にとって、それをすることでやる気が出たり、気が引き締まったり、次も頑張ろうと思えたり、成長につながると思えるようなものは「適度」なストレスと言えるのではないでしょうか。

同じストレス状況下でも、人によって反応は違ってきます。例えば、大事なグループ発表の発表者を任されたとします。その時「イヤだイヤだ〜」と感じてお腹が痛くなってしまったり、「やってやるぞ!」とやる気に満ちてくる人では、一時的ではありますが、前者ではこのストレスは過度、後者では適度、と感じられているといえるでしょう。

でも、前者でも、ストレスの捉え方が変わると過度なストレスが「適度」に変わる可能性があります。例えば、発表内容をまとめている間にグループの仲間の強いサポートを感じ、「みんなもついているし頑張ってみようかな」と思えたり、「これを経験しておいたら入試の面接の練習になるかも」と思えたら、初めは過度と感じていたストレスの度合いが「適度」になりそうですよね。このように、ストレスをどう捉えるかによってもその人のストレスの度合いは変わってきますし、経験を積んで耐性がついてくることでも変わってくると思いますので、自分にとっての「適度」をその都度見極めていけるといいですね。とはいえ、身体や気分、思考や行動に影響が出てしまうような場合（スクールダイアリーの141ページを参照してください）は、ストレスが適度を通り越して過度になっていることがありますから、その場合は状況に合った対処を考えていきましょう。

2. 元気になる方法がありますか。

人は、好きなことをしたり何か楽しみを考えたり、運動をすると、脳内で快楽物質であるエンドルフィンのレベルが上がると言われています。いま動ける状態でしたら、短時間でもよいので好きなことや運動をしたり、楽しみを考えてみるとよいと思います。好きな人や安心できる人と話すこともよいですね。でも、もし身体や心や脳が疲れていて、動くことも億劫な場合は、適度に休息をとることが必要かもしれません。私たちは日々、多くの刺激にさらされて生活していますので、目も耳も脳も身体も心も神経もフル活動していると思います。うまく休息が取れていないとオーバーヒートしてしまいますので、それぞれ少し休めてあげて、栄養と睡眠と休養をバランスよくとってください。時々スマホやテレビをOFFにして、ゲームやSNSなどの刺激やネガティブな情報から離れる時間もとれるといいですね。身体が元気になると気持ちも元気になれると思います。もし元気が出ない状態が続くようでしたら、教えてくださいね。

3. 失敗した後すぐ気づくが、失敗を理解できず同じミスを何度もしてしまうことがありますけどどうしたらいいですか。

うっかりミスをしてしまうことは誰でも経験したことがあると思いますが、何度も同じミスを繰り返してしまうと「あ～、またやってしまった」と落ち込んでしまいますね。自分で失敗を理解できていない場合は、どんな状況でどんなミスをおかしてしまうのか、振り返って分析してみましょう。自分では気づいていないことがあるかもしれませんから、ほかの人から意見をもらうのもいいですね。まずは自分のクセやミスのパターンを意識することが大事だと思います。そして次に、どんな対策が立てられるか考えてみましょう。

例えば、一度にたくさんのことを言われると、その中のいくつかを忘れてミスしてしまったり、複数のことを同時にこなさなければならないと頭がいっぱいで失敗してしまうような場合は、ワーキングメモリーという脳の機能が関係していることがあります。自分がどのような情報処理のパターンをしているかがわかると、対処も考えやすくなるのですが、もし自分でうまく思いつかなかったら、相談室にも相談しに来てくださいね。

また、私たちは何気なく毎日を過ごしていますが、意識は未来のことや過去のことに向いていることが多いですよ。「今この瞬間」に集中できていなくてうっかりミスをおかしてしまう、ということも考えられます。先日お話ししたマインドフルネス瞑想をして「今ここに集中する」練習をすることで、「今」を意識でき、ミスをする前に気づきやすくなるかもしれません。

4. 緊張したとき、声を出すこと以外で緊張をなくす方法がありますか。/ どのように身体を動かせば良いのでしょうか。

緊張しているときは、全身に無駄に力が入っていることが多いので、上手に力をぬけるとよいですね。例えば、深呼吸をして大きく息を吐く、手足をぶらぶらさせて力を抜く、ピョンピョンジャンプして力を抜く、肩をグーっと上げて一気に脱力させる、こめかみから顎にかけてマッサージをしてほぐす、あくびの真似をして酸素をたくさん取り入れる、口角を上げて笑顔を作る・・・など。ぜひ試してみてくださいね。

5. ストレスを感じる時は、起きていると何もうまくいかないのので寝ることにしています。そうすると翌日には元気になっています。なにか科学的なことに関係があるのですか。

脳の休息はとても大切です。しっかり睡眠をとって脳を休ませることで、脳のシナプスや神経伝達物質や神経細胞が修復・栄養補給されて次の日にはそれらがまた元気に働けるようになります。すると、脳の情報処理がうまくできますし、高次脳機能（記憶力、注意力、集中力、思考力、判断力、実行力など）も高まります。また、睡眠をとるためには、心身ともにリラックスして休息をとれる状態が必要です。そう考えると、きちんと睡眠をとることで、脳も元気になり、身体もリラックスして緊張がとれ、気分も変わってストレスに対応することができるのかもしれないね。

6. 脅威反応やチャレンジ反応はあるのでしょうか。あまり体力がわかなくなったり集中力がそこまで高まらなかったり、血圧がすごく上がったたり鼓動や脈拍が早くなりすぎたりなどです。

おとろえる、という表現が適切かはわかりませんが、状況に慣れたり、その状況の捉え方やモチベーションが変わることで、反応も変わってくることはあると思います。

例えば、人前でスピーチするというストレス下にあるとします。人によっては、少人数の中で何度もスピーチする機会を経てきたら、だんだんその状況に慣れて、集中力がそこまで高まらなくなってしまうことはあるでしょうし、逆に何かのコンクールに選ばれて何百人という人の前でスピーチすることになったら、今まで以上に緊張が増して鼓動や脈拍が上がってしまうこともあるでしょう。でも、同じ状況下で、何度スピーチしてもその都度「がんばろう」「よい経験になる」と意欲を持ってできる人もいるでしょうし、何百人もの人の前でスピーチすることを「ワクワクする」「自分が成長できる」と意欲を持ってできる人もいます。

このように、人によって、また状況や捉え方によって、ストレス反応の出方は変わってくると思います。

7. 呼吸以外の集中の方法はありますか。

集中する方法として、丹田に意識を向ける練習と、身体感覚に意識を向ける練習をご紹介します。おへその下あたりに丹田と呼ばれる場所がありますが、東洋では古来から、そこにエネルギーの中心・身体の重心があると考えられてきました。試験前や試合前や人前で発表する時など、よく「あがる」と表現されますが、文字通り、意識も重心も上に上がってきているようなイメージですね。その状態から、おへその下の丹田に意識を下ろすイメージをしてみましょう。おへその下に手を当ててみるとより意識しやすくなります。そのまま呼吸を意識するのもよいですね。

また、それができたら、意識をさらに下に下げていきます。椅子に座っていたら、座面にお尻がついていることを感じてください。それができたら、もっと下に意識を下げて、足の裏が床についていることを感じてください。しっかり足が床について、地面に根が張っているイメージです。身体感覚に意識を向けることで、外界のことを忘れて「今」の感覚に集中し落ち着くことができます。

マインドフルネス瞑想と同様、簡単なのでぜひ試してみてくださいね。体の軸がぶれず、周りに影響されにくくなって、集中も増してくると思います。

8. 眠い感覚ではなく、動いてないのにフラフラする感じになったり、じっと立っていられなくなる時がありますが、それはどのような状態を表しているのでしょうか。

断言はできませんが、考えられることとしては、目をつぶると視覚情報が遮断されるために、平衡感覚が保てなくなってフラフラする感じになっているのかもしれません。

人は、内耳にある三半規管の働きや地（水）平線を目で見る視覚情報などを組み合わせて平衡感覚を保っているといわれています。また、人が外界を知覚する際には約8～9割を視覚に頼っているそうです。目を閉じると、人が最も頼りにしている視覚情報がなくなってしまう上にバランスを保つために必要な視覚情報も遮断されるため、バランスが取れなくなったり変に力が入ったりしてしまうのかもしれません。立ったまま瞑想するのは危ないので、座っておこなってくださいね。