



ふじ わら ただ お
藤原忠雄

学校心理・発達健康教育コース教授

学級経営や授業づくりなど
毎日の仕事の中で
ストレスを感じる人が多いです。
軽減させるよい方法がありますか。

今

の社会では、子どもから老人まで全ての人がストレスにさらされています。従って、教員に限らず、ストレスと上手に付き合うこと(ストレスマネジメント)は、現代社会に生きる上で必要不可欠なスキルといえます。

ストレスマネジメントにはさまざまな方法があります。ここでは最も基本的なものとして、「リラックス」と「受け止め」について取り上げます。

まず、毎日10分程度のリラックスタイムを設けることが重要です。リラックスすることで心身の緊張が緩和し、ストレスによる心身のダメージが回復します。また、気分転換が図られ、物事を冷静に受け止め判断できるようになります。その結果、日々の気分の改善や人間関係の好転などに結び



付きます。

次に、物事や出来事の受け止め方を合理的、客観的、自己肯定的なものにすることも重要です。例えば、朝、出会った人にあいさつしたにもかかわらず、相手からあいさつが返ってこなかったとします。「あいさつは返すべきだろう」「なぜ無視されるの?」と受け止めた人は、爽やかな気分がイライラやモヤモヤに一変します。一方、「聞こえなかったのかな」「何か心配事でもあるのかな」な

どと受け止めた人は爽やかな気分が維持されます。前者のようなストレスを自ら背負い込む受け止め方を合理的なものに修正できれば、日々の生活でストレスを感じることが減少します。

これらの「リラックス上手」と「受け止め上手」を日頃から心掛けてみてはいかがでしょうか。加えて、日々の規則正しい生活習慣(6時間睡眠の確保等)が重要であることは言うまでもありません。

キャンパストピックス

CAMPUS TOPICS

富永教授が 兵庫県功労者表彰を受賞

5月、富永良喜教授(臨床心理学コース)が平成26年の兵庫県功労者表彰を受けた。長年にわたる大学運営と学術研究に精励し大学教育の振興に尽くした



功績をたたえられたもの。富永教授は「傷ついた子どもたちを兵庫の教職員と支援してきたことによるものと感謝いたします」と喜びを語った。

修士課程の岡田愛さんが 日本歌曲コンクール第3位に

5月、奏楽堂日本歌曲コンクール「第21回作曲部門(一般の部)」で大学院修士課程文化表現系教育コース(音楽)1年の岡田愛さんが「八木重吉の詩による歌曲集」で第3位に受賞。7月に都内で開かれた入賞記念コンサートで受賞作が演奏された。岡田さんは「これからも作曲や演奏活動に励み、コンクールに挑戦し続けたいです」と抱負を語った。



福本理事・副学長が InSEA世界大会で功労賞を受賞

7月、福本謹一理事・副学長がオーストラリアのメルボルンで開催された「InSEA World Congress (国際美術教育学会世界大会)2014」で功労賞に当たる「El-Bassiouny Award」を受賞。国際的な教育実践交流において主導的な役割を果たした功績がたたえられた。福本理事・副学長は「日本のみならず世界の子どもたちの未来形成に役立てるよう今後も尽力していきたいと思っております」と語った。

