

みっつの“わ”

R.6. 9月号 No.5

河内長野市立長野小学校
支援人権部発行

9月とは思えない異様なほどの暑い日が続いています。気温や湿度が高い日は熱中症にかかりやすいため休み時間での外遊びを禁止しており、外に行けない日が続いていました。体を思いっきり動かして友だちと集団遊びをすることは子どもたちの成長には必要不可欠なことなので、この暑さがいつまで続くのかと危惧してしまいます。また、暑いからと言ってクーラーの効いた部屋でばかり過ごしていると、ちょっとした暑さでもすぐに「しんどい」と言って、体の耐性が弱くなってしまっていくことも心配です。とにかく、早寝・早起き、バランスの良い食事、適度な運動を心がけて、この時期を元気に乗り切っていきましょう。



放っておくと危険な神経疲労

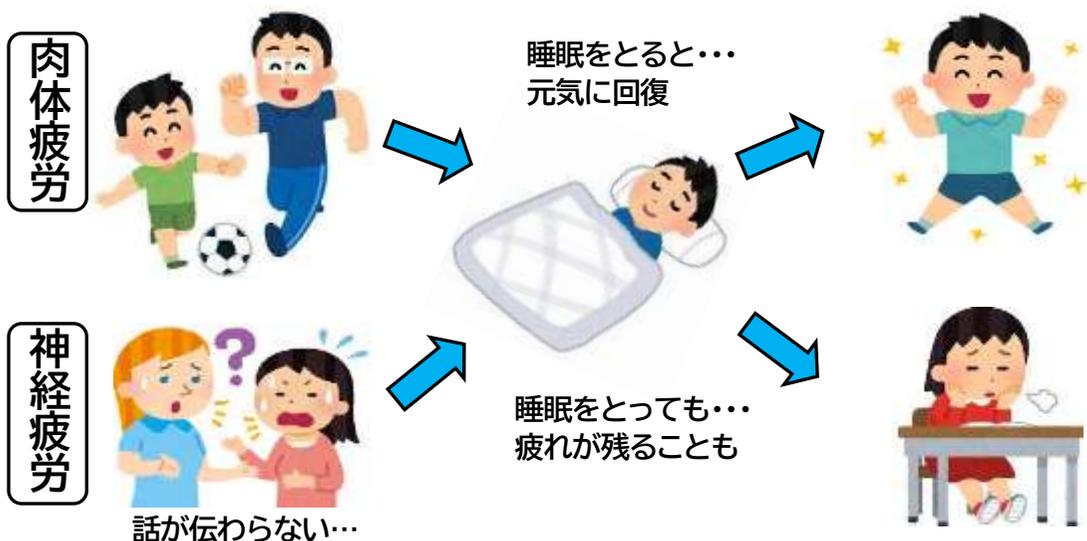
夕方になると、ぐったり疲れてしまうことはありませんか？体が動かなくなるくらい疲れてたり、何かを考えることができないうくらい疲弊していたりしても、周囲の人に気がついてもらえないということはないでしょうか。時には、「疲れているんじゃないの？」と人から言われても、自分ではよくわからないという場合もあるかもしれません。

失敗してはいけないと思うと緊張します。普段話している日本語の会話でも、大事な面接やコミュニケーションが上手くいかない時などは、疲れを感じることもあるでしょう。

つまり、疲労というのは何か激しい運動をした後だけではなく、慣れないことをしたり、苦手なことをしたりした後にも感じるものなのです。今回は、疲労について考えましょう。

～肉体疲労と神経疲労の違い～

- 肉体疲労とは体の疲れで、休めば元の状態まで回復することが可能。自分でも疲労を感じることができる。
- 神経疲労とは脳の疲れで、休んでもなかなか回復しない。自分で疲労を感じない時もあり、周囲もなかなか気づきにくい。



～3つのストレスレベル～



レベル1 適度なストレス

今の状態に少し負荷がかかるレベルで、サポートがなくても一人でできる確率が高い課題です。このレベルの課題は、挑戦し、成長し、高いレベルの活動をするきっかけになります。このレベルで、大人や周囲が過干渉だと、子どものやる気をそぎ、成長のチャンスを逃すかもしれません。

レベル2 許容可能なストレス

このレベルのストレスは、ちょっとしたサポートがあれば能力を高める可能性があります。全くサポートがない状態で、一人でやりなさいと言われると、レベル3の「有害なストレス」になる可能性があるため、注意が必要です。

特に苦手なことがあれば、一人で無理して頑張らず、早めにSOSを出しましょう。ちょっとしたサポートがあれば「自分はできる！」という自信をつけることができます。それが、やる気スイッチにつながり、苦手意識が少なくなります。



レベル2のストレスは、回復に時間がかかるということを忘れてはいけません。しっかりと休息をとらないと有害なレベル3のストレスに移行することがあります。特に環境が変わる新学期などは、レベル2になりやすいため、休日は遊びに行かず家でゆっくりと休むことも大事です。

レベル3 有害なストレス

支援のない状況でストレスが長期にわたって頻繁にかかる状況は、有害なストレスです。「必要なのにサポートがない状態」とは、



- ①SOSを求めても助けてくれる人がいない場合
- ②自分一人できると信じ込んで助けを求めず、がんばり続ける場合
- ③絶対やらなければならないと思い込んだり、こだわりがあったりして、上手くいく条件を考えることなくやみくもに続ける場合

などがあります。自分はどれかに当てはまりますか？

何が自分のストレスやストレッサー（ストレスの原因）になっているのか、自分が感じている嫌なことは何か、相手に伝えなければわかりません。特に、神経疲労は自覚がない場合があるので、みんなと同じように頑張るといった過剰適応の状態をつくりやすくなります。疲れたら必ず休憩する習慣をつくりましょう。怠けていると思う必要はなく、休憩することが次の成功につながるのです。

まずは、自分がどんな状況にあるのかを自覚し、ストレスレベルに応じて助けを求めることが大事です。そのためにも、日頃から「教えてください」「手伝ってください」「助けてください」などの自分から援助を求められるようにしましょう。