

ストレス対処法

関東地方では、1951年以降、最速の梅雨明けとなりました。高校野球の開幕と夏季休業が始まる期待で心が晴れやかになるのがコロナ禍前の通例でした。しかし、新型コロナウイルス感染症は、まだまだ終息への道筋が見えませんが、また、ロシアのウクライナ侵略も激しさを増しています。誰もが抱いている人間への信頼感や平和への幻想は、プーチン大統領の非情さによって、瞬く間に破壊されてしまいました。

私たちは現在起こっている未曾有の出来事避けることは出来ません。精神医学では「どうにも対処のしやうのない事態に耐える

力」を「ネガティブケイパビリティ」と言うそうです。答えのない状況では、居心地の悪いあえて中ぶらりんの状態を保つことが必要だと言われています。

これが現在の生活の状況の中でのストレスへの重要な対処法になるようです。

また「決して折れない柔軟な柳のような心を持つこと」を意味する「レジリエンス」も重要だそうです。

現在の大きな出来事に直面すると誰もが心に負担を感じますが、徐々に慣れて克服力が備わってきます。

現在の社会状況はいずれ収まることは歴史が証明しています。樂觀的に希望を持つこともレジリエンスの実践につながるそうです。

常に仲間と共感し合える場を持つことも大切です。

○七月の言葉

子どもの頃は無心で遊んでいました。時には勉強を離れて、スポーツや趣味に無心になれる時間を持つようにしましょう。

○語彙力チェック

- ①「知命」とは何歳のことか。  
A 四十歳 B 五十歳 C 六十歳  
②「中原に口を逐（お）う」の口に入る語は次のどれか。  
A 牛 B 馬 C 鹿

③次の空欄に入る身体の一部を表す語はどれか。

「良薬は（ア）に苦けれども、病に利あり。忠言は（イ）に逆らへども行ひに利あり」  
A 目 B 耳 C 鼻 D 口 E 舌

④「抽象」反対語は次のどれか。

A 具体 B 演繹 C 帰納 D 象徴  
⑤「衷心」のものの意味は次のどれか。

A 中の心という意で、真心のこと  
B 中に着るという意で下着のこと  
(解答) ①B ②C ③ADIB ④A

⑤B