学習塾が作った

ストレスフリー BOOK

vol.2

How to deal with stress,
and have the time of your life

個別指導専門塾
アップステーション

ストレスフリーBOOKは
こうして生まれました

「ストレスが溜まって勉強に集中できない…」
「あの人から言われた一言をずっと引きずっている…」
「周りの目が気になって気持ちが落ち着かない…」

これらはいずれも当塾に通う中学生の生徒から実際に寄せられた相談です。私たちは子供から大人まで、誰もが悩みやストレスを抱えながら生きています。ところが、その解決策や対処法についてきちんと学んだことがあるという人は決して多くありません。その結果、楽しいコミュニケーションの場であるはずのLINEグループが悪口・陰口の温床となってしまったり、SNSでの炎上・誹謗中傷がきっかけでメンタルをやられてしまったり、「いいね」欲しさに徹夜で動画編集に没頭し体調を崩してしまったり…このようなニュースを多く目にするようになりました。

勉強においても、イライラした状態では集中が続かず時間ばかりが過ぎていき、それがまた新たなストレスを引き起こす…そんな悪循環に陥る子が後を絶ちません。一方、成績アップを果たした生徒たちを見ていると「勉強中は勉強だけに専念している」「ダラダラやらずに短時間でパッと終わらせている」共通点が見られます。もし今やるべきことに集中できない状態でいるのであれば、それを全て解決することはできなくともストレスとの正しい向き合い方・正しい対処法を伝え、憂いなく勉強に打ち込める環境を整えること。これもまた、地域に根差す学習塾として今を生きる子供たちにしてやれることではないかと考えるようになりました。

そんな思いから作られた本書は、数ある精神科学・脳科学等の学術書の中から厳選された「本当に役立つ知識」のみでできています。中高生向けに分かりやすくアレンジした内容になっていますのでぜひ興味を持ったところから読んでみてください。「ここに書いてあることをやってみたら気分がスッキリした」「今までよりも勉強に集中できるようになった」、そんな風に思ってくれる生徒がいれば作成者としてとても嬉しく思います。本書が「ストレスフリーな生活」を実現できる一助になることを願ってやみません。

アップステーション　スタッフ一同

CONTENTS

1．ストレスの正しい対処法3選・・・・・・P.2～4

2．集中力を高める3つの方法・・・P.５～７

3．人生をもっと充実させる３つの方法・・・・・P.８～１４

1．ストレスの正しい対処法3選

現代社会において「ストレスは体に悪い」「どうすればストレスをなくせるか」という風潮が根付いていますが、ストレスは本当に悪者なのでしょうか。まずはストレスの正体を知り、正しく対処していく術を学んでいきましょう。

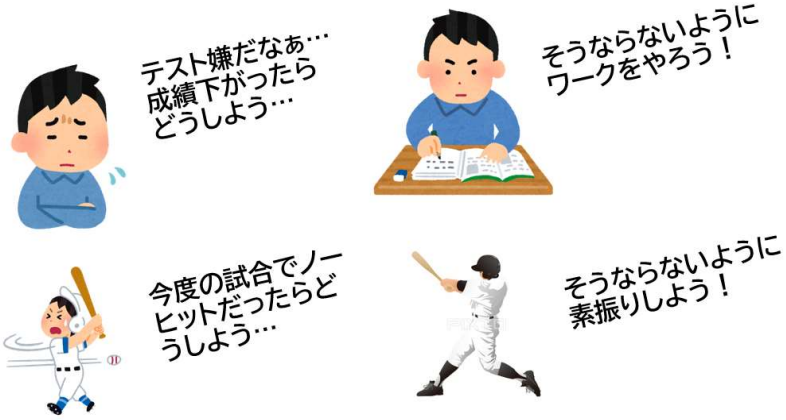
ストレスの正しい対処法①ストレスの正体を知る

□ストレスは「毒」ではなく「薬」にもなる

「過度なストレス」は高血圧・うつ病・心筋梗塞などの悪影響を心身に及ぼしますが、「適度なストレス」は自分の能力を高めてくれる薬となってくれます。ストレスは必ずしも体に悪いものではないということをまずは知りましょう。

□適度なストレスは能力を高めてくれる

例えば「今度のテスト、成績が下がったらどうしよう…」という不安はストレスの一種です。しかしだからこそ「そうならないようにワークをやろう！」と行動に移すきっかけにもなります。これが「ストレスは必ずしも悪ではない」の正体です。



□あり過ぎても困るが無くても困るもの

次の図にように、適度なストレスは30～80％の間と言われています。80％を超える強いストレスが続く場合は相談が必要ですが、そうでない場合は「成長のチャンス」「行動を起こすチャンス」と捉えることでストレスを味方に付けられます。

★あり過ぎても困るが無くても困る

30～80%は自分を成長
させてくれる「良いストレス」

ストレスの正しい対処法②嫌なことに「おかげで」をつけてみる

□「おかげでワーク」をやってみよう！

何か嫌なことがあった時は物事のプラス面を見つけられるチャンス、または「まぁいいか」と許せる心を持てるチャンスでもあります。「おかげで」を付けて一見マイナスな出来事もプラスに変換する練習をしてみましょう。

おかげでワーク

①牛乳をこぼされた…おかげで、自分も飲み物を運ぶ時は気を付けようと思うことができた。

②財布を道に落とした…おかげで、それからは持ち物の管理に気を付けることができるようになった。

③部活でケガをした…おかげで、心配してくれた仲間の優しさを感じられた。

④友達からヒドいことを言われた…おかげで、「こういう人もいるのか」と視野を広げることができた。

⑤後輩が言うことをきいてくれない…おかげで、自分の言い方や言葉遣いを見直すことができた。

ストレスの正しい対処法③ラベリングをする

□感情に名前を付ける

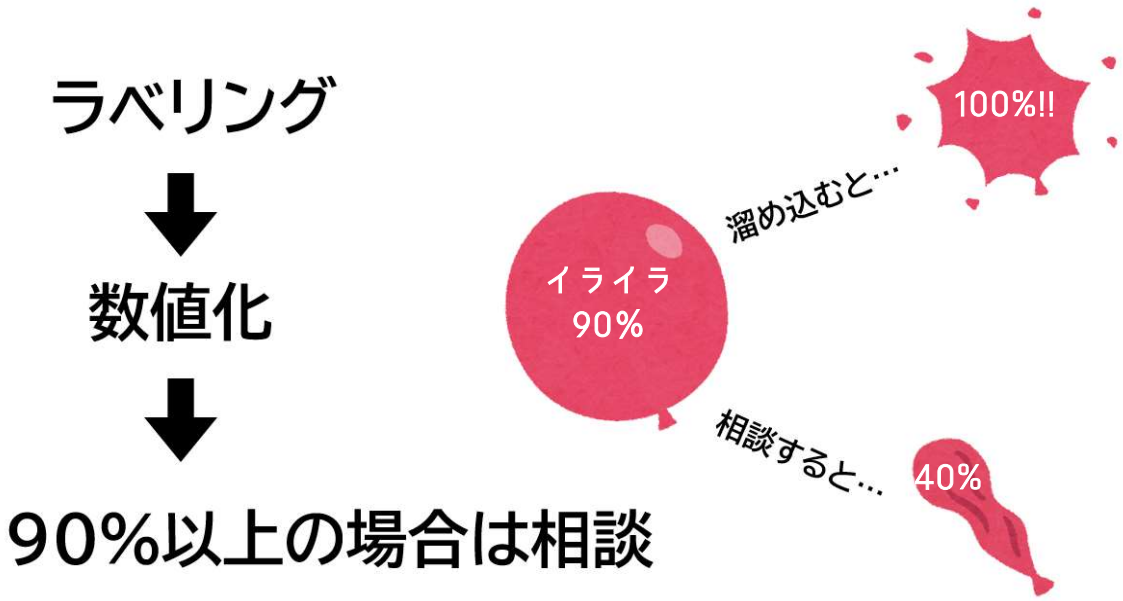
「自分は今イライラしている」「ソワソワして落ち着かない気持ちだ」のように感情に名前を付けることを「ラベリング」と言います。こうすることで一段上の場所から冷静に自分の状態を眺められ、気持ちを落ち着かせられます。

□数値化する

感情の度合いを％で表すのもラベリングの一種です。「自分のイライラ度は今75％ぐらいだ」「ソワソワ50％・ドキドキ30％・ワクワク20％」と数値化すると更に効果的です。もちろん主観でOKです。

□イライラ90％以上の場合は相談を

感情をラベリングした結果、「イライラ」「モヤモヤ」等のネガティブな感情が90％を超えていた場合は周りの人へ相談することが最も効果的です。相談の目的は問題を解決することではなく「ガス抜き」です。0にはならなくても「90％が40％になった」「半分ぐらいになった」という効果を実感できるはずです。



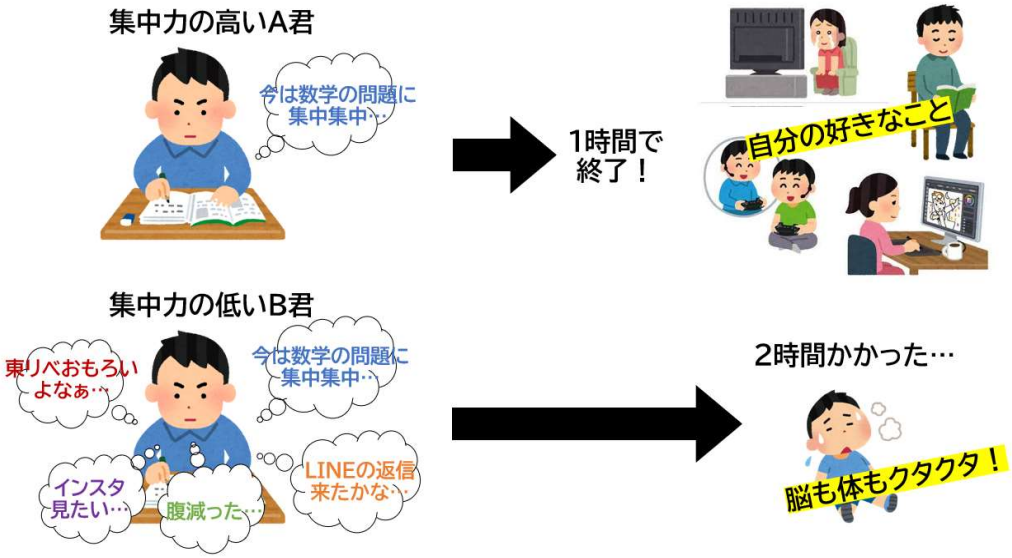
2．集中力を高める3つの方法

「集中力が低い」「集中が続かない」というご相談をとても多くの方から頂きます。しかし「どうすれば集中力を高められるか」を学校や塾で学ぶ機会はほとんどありません。ここでは今日からできる即効性の高い集中力の高め方をご紹介していきます。

集中力って何？

□集中力＝時間を支配する能力

集中力を高めればそれまで2時間かかっていた作業を1時間で終えられます。すると1時間の自由時間が生まれ、そこで自分の好きなことや趣味の時間を楽しめるようになります。勉強も部活も趣味も満遍なくこなしている人、その秘密は集中力の高さにあったのです。



A君とB君の場合…

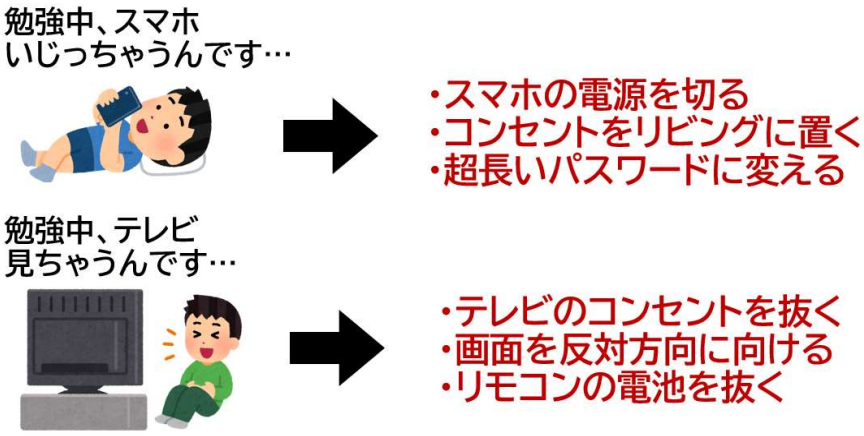
1日1時間
↓
1週間で5時間
↓
1カ月で20時間
↓
1年で240時間

集中力が高い人とそうでない人とでは1年で10日分の差が生まれる！

集中力の高め方①意識ではなく環境を変える

□「そうするのがめんどくさい環境」「そうせざるを得ない環境」を作る

例えば勉強中のスマホいじりをやめたい場合は「今度から気を付けよう」と意識を変えるのではなく、「電源を切る」「コンセントをリビングに置く」「パスワードを長くする」というように環境を変えることが効果的です。



集中力の高め方②ご褒美を用意する

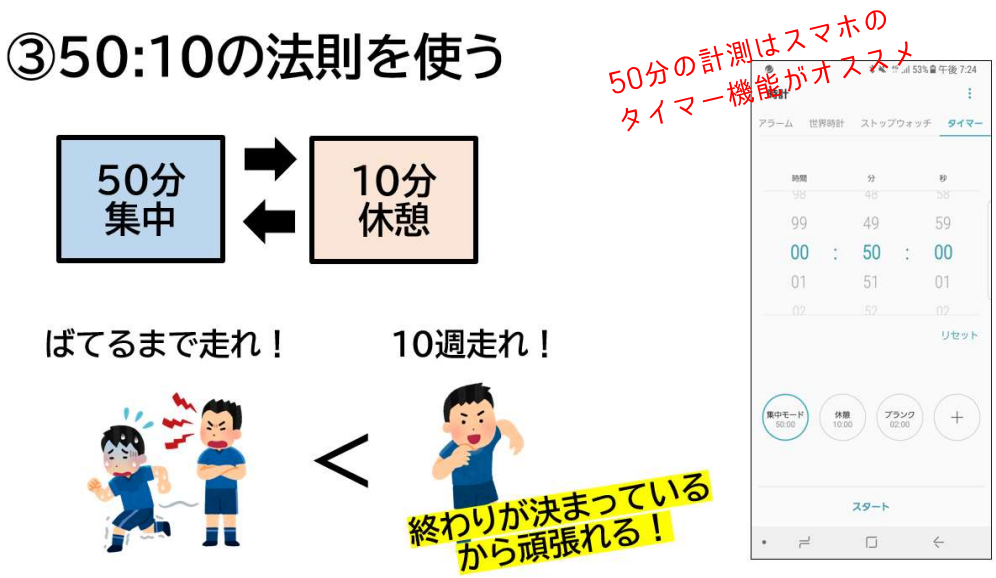
□「頑張って勉強したらシュークリーム食べよう！」は効果絶大

頑張った後のご褒美を用意することで集中力はグンと高まります。「これが終わったらシュークリーム食べよう！」「アイスが待っている！」「映画を観るぞ！」等、自分にとってのご褒美なら何でもOK。ニンジンをぶら下げることでやる気や行動力の源となる「ドーパミン」というホルモンが分泌されます。

集中力の高め方③50：10の法則を使う

□50分集中→10分休憩が集中力を維持できる最高のルーティン

子供・大人を問わず、人間が高い集中を維持できる限界は50分と言われています。例えば映画には50分に1回以上必ず「山場」があり、サッカーも45分で休憩を挟むから最後まで見ることができます。50分という「ゴール」を設定するからこそ「そこまでは一心不乱に頑張ろう」という気持ちになれるのです。



□休憩中は目を休める

脳が処理する情報の80%は目から入る視覚情報です。したがって、休憩中は目を休ませることを心掛けましょう。スマホやテレビを見るとかえって疲労が増えてしまうので要注意です。

３．人生をもっと充実させる3つの方法

人生を一層充実させる上で欠かせないのが「仕事」にどう取り組むかです。中高生たちにとってはまだ先のことと思われるかもしれませんが、今のうちから正しい知識を吸収しておくことで将来悔いのない決断を下すことができるようになります。

人生をもっと充実させる３つの方法①正しい仕事の選び方を知る

□人生で最も長い時間を費やすのが「仕事」

大卒（22歳）～定年（65歳）まで1日8時間・週5日勤務した場合、人生で仕事に費やす時間は82,000時間（約3,400日間）にも上ります。これは睡眠を除けば生涯で最も長く費やす時間です。もし仕事に対してツラい・面白くない・我慢我慢…という気持ちで取り組んでいたら人生そのものがしんどくなってしまいます。そのため、まずは正しい仕事の選び方を知ることが大切です。

★人生で〇〇に費やす時間（生涯＝80年で算出）

人生で食事に費やす時間　55,000時間（約2,200日間）

人生で睡眠に費やす時間　220,000時間（約9,000日間）

人生で学校に費やす時間　13,000時間（約540日間）

人生で入浴に費やす時間　9,600時間（約400日間）

人生でトイレに費やす時間　29,000時間（約1,200日間）

人生で歯磨きに費やす時間　1,920時間（約80日間）

人生で仕事に費やす時間　82,000時間（約3,400日間）

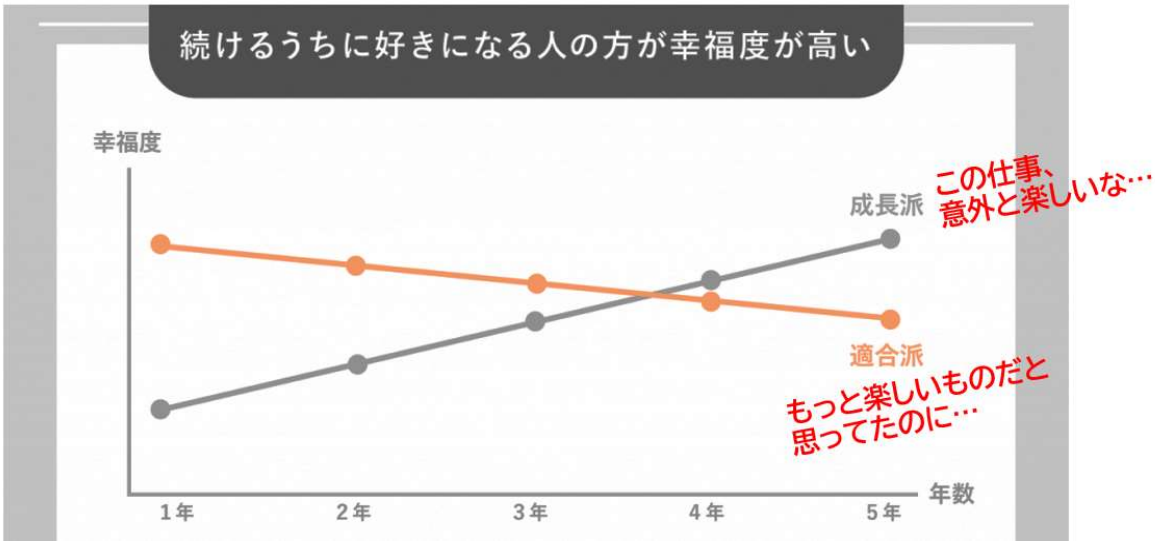
仕事＝人生で最も費やす時間が長いもの

※大卒～65歳まで働いた場合

□「好きを仕事に」よりも「仕事を好きに」

「好きなことを仕事にする」よりも「就いた仕事を少しずつ好きになっていく」方が、約5年後には幸福度が逆転するというデータがあります。「好きを仕事に」ももちろん一つの選択肢ではありますが、期待が大きい分「こんなはずじゃなかった」「もっと楽しいものだと思ってた」と感じることも多いようです。例えばユーチューバーというお仕事も動画編集、効果音、テロップ、コメントの管理、返信、炎上対策、住所特定対策、競合の多さ…など、やってみて初めて気付く大変さがたくさんあります。

仕事の選び方

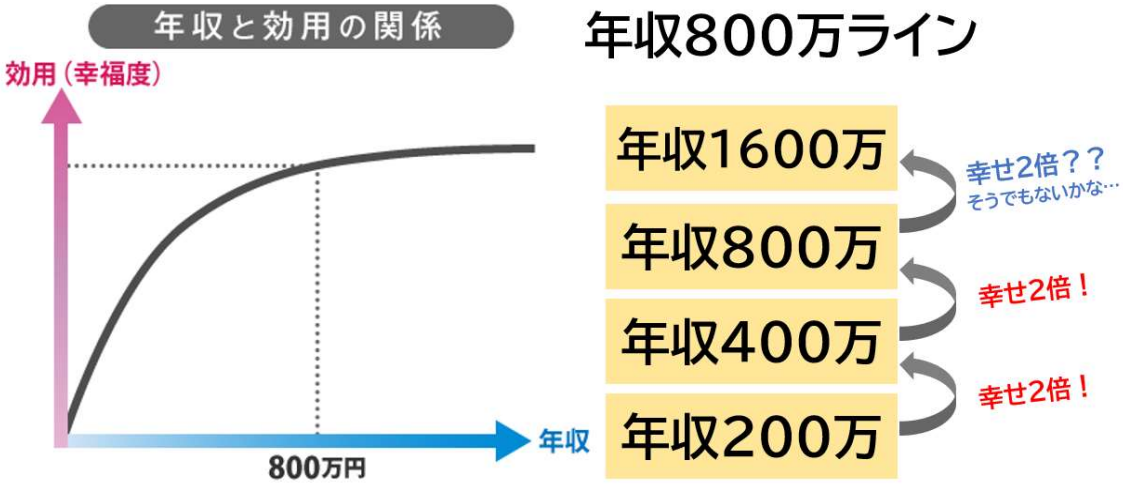


□年収800万円を超えると幸福度は薄れる

ではお給料の良し悪しで仕事を選ぶのはどうでしょうか。これも「年収が高ければ幸せになれる」とは言い切れないことが証明されています。次のグラフのようにある程度のラインまではお給料が上がるにつれて幸福度もアップしますがそれ以降は横ばいになる。不思議なことにこれは日本に限らず欧米諸国や世界各国にも見られる傾向です。

「お金」と「幸せ」の関係

このラインまでは
お金・収入をモチベーション
にするのもGood👍



□仕事を好きになる一番の方法は「笑顔を想像する」

どうすれば「仕事を好きに」が実現できるのでしょうか。最も効果的なのはお客さんや同僚たちの「笑顔を想像する」ことです。例えば「電球を磨く」という単純作業でも、「電球があれば子供たちは夜でも絵本が読める」「電球があれば家族団らんの時間が長くなる」…このように、「自分の作業が社会にどう役立つのか」を想像することで少しずつ仕事を好きになっていきます。
以下にパナソニックの創業者である松下幸之助さんの実話をご紹介します。

～松下幸之助とやる気のないスタッフ～

あんたは電球を磨いてるんやないで。
子どもたちの夢を磨いているんや。

人生をもっと充実させる３つの方法②セルフメンテナンス

□自分の心と体の健康を維持すること＝セルフメンテナンス

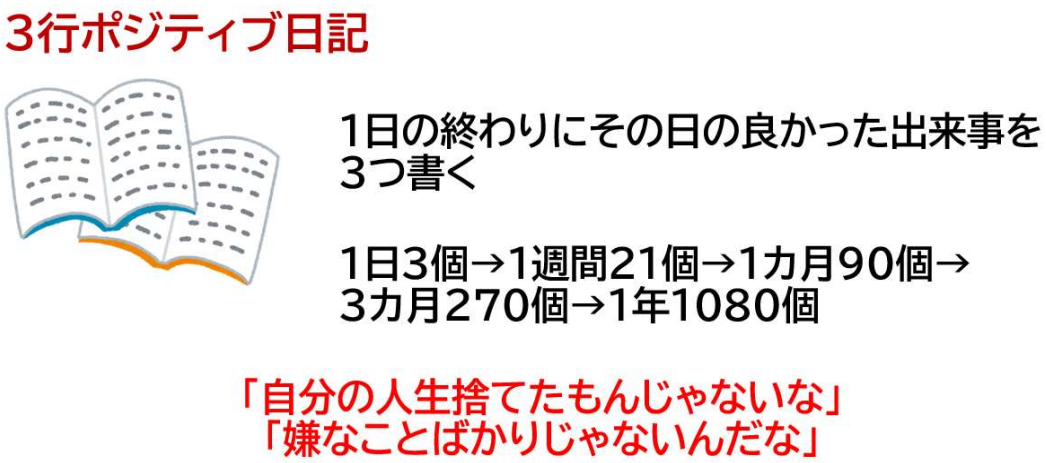
せっかく仕事を好きになっても自身のコンディションが不安定だったら元も子もありません。道具も人間も、メンテナンスをしなければ性能を維持することができず錆びついてしまいます。以下に今日からすぐできるセルフメンテナンスをご紹介します。

□日光を浴びる

太陽の光を浴びることで「セロトニン」という脳内ホルモンが生成されます。セロトニンは心身の健康に欠かせない、別名「幸せホルモン」と呼ばれる物質です。また、セロトニンは約16時間後にメラトニンという物質に変わります。メラトニンは眠気を引き起こす働きを持っています。夜ぐっすり眠るためにも、日中はしっかりと日光を浴びましょう。

□3行ポジティブ日記

就寝前にその日の「良かった出来事」を３つ書き出す作業です。これを続けることで物事の良い面に目を向けられるようになります。「3カ月前はこんな良いことがあったんだな」「ちょうど一年前はこんなことが嬉しかったんだな」…と、良いことを振り返れる人生は素敵な人生ではないでしょうか。人間の脳は寝る直前に見聞きしたものを一番深く記憶するため、なるべく寝る直前に書くのがオススメです。



3行ポジティブ日記の例

・部活でいつもより後輩に優しくできた
・夕飯のチキンカレーが旨かった
・12時前に寝ることができた

・朝いつもより5分早く起きれた
・塾の確認テストで満点取れた
・犬と遊んで癒された

★なるべく寝る直前に書く
★ベストワンを思い出しながら布団に入る

□1日7時間寝る

短すぎず長すぎず、ベストな睡眠時間は1日7～8時間と言われています。睡眠時間が6時間を切ると脳のパフォーマンスは徹夜明けと同じくらいダウンすることが分かっています。テスト前の徹夜は絶対しないように気を付けましょう。

一日7時間寝る

・睡眠時間は7～8時間がベスト

・6時間睡眠を14日間＝丸2日の徹夜と同じ

・最初の90分＆夜10時～2時が眠りのゴールデンタイム

人生をもっと充実させる３つの方法③感謝の気持ち

□当たり前のことへどれだけ感謝できているか

例えば昨日食べたお茶碗一杯のご飯。これは何もないところから突然パッと現れた訳ではありません。田植えをしてくれた人、収穫してくれた人、トラックに積んで運んでくれた人、トラックが走る道路を作ってくれた人、ガソリン（石油）を採掘してくれた人、商品を陳列してくれた人…自分の知らないところで多くの人が動いてくれたおかげで私たちは毎日ご飯を食べることができます。

洋服も…

誰かが作ってる

文具も…

誰かが作ってる

電気も…

誰かが作ってる

食事に限らず、着ている服も、持っている文具も、リビングを照らしている電気も…自分が作ったものは何一つありません。全て誰かが作ってくれています。そう考えると、当たり前のことは実は「有り難いこと」なのかもしれません。

□感謝する人は感謝される人

ご飯を食べられる・服を着られる・電気を使える…「そんなの当たり前でしょ」と言ってしまえばその通りですが、そうやって「当然」と考えている人と、「実はすごいことだよなぁ、ありがたいなぁ」と思える人。どちらの方が充実した人生を送れるかは比べるまでもありません。きっとそういう人は周りの人からも感謝される人生を歩めるはずです。食事中、勉強中、移動中…ふとした時に当たり前への感謝を忘れずに生活していきたいものですね。

アップステーション戸田公園校

〒335-0022　埼玉県戸田市上戸田3-9-6

TEL: 048-433-2323

（月～土　14時～22時）

アップステーション白岡校

〒349-0217　埼玉県白岡市小久喜1064-3

TEL: 0480-91-0202

（月～土　14時～22時）

アップステーション川口元郷校

埼玉県川口市元郷1-33-10

TEL: 048-420-9216

（月～土　14時～22時）

アップステーション蓮田校

埼玉県蓮田市末広2-3-4

TEL: 048-764-6666

（月～土　14時～22時）