

気持ちを意識してみよう！ ①

■ストレス診断テスト

人は焦ったり怒ったりショックなことがあったりすると、不注意になったり、いつもならしないはずの失敗をしたりする。気持ちの上がり下がり行動の安定性や安全に影響しているということだ。自分がどんなことにストレスを感じるか、そのストレスにどう対処しているか、「ストレス診断テスト」を試みよう。友達とも結果を比べてみよう。

問に対して、あてはまると思う数字に○をつけてみよう。「気持ちを切り替えられるか」について、「3 切り替えるのは少し難しい」または「4 気持ちの切り替えは無理」とした項目があれば、その項目を○で囲んでみよう。ちなみに、このテストは成績とは関係がない。安心して、素直に回答しよう。

	どのくらいストレスになるか					気持ちを切り替えられるか			
	1 全く 気にしない	2 あまりストレスに ならない	3 それなりに ストレスになる	4 とても ストレスになる		1 それほど 難しいくない	2 なんとか 切り替えられる	3 切り替えるのは 少し難しい	4 気持ちの 切り替えは無理
わ！ 寝坊した！ 授業に間に合うか？	1	2	3	4	→	1	2	3	4
家を出る前にまた親とケンカ。 まったく頭にくる！	1	2	3	4	→	1	2	3	4
部活に遅刻しそう！ みんなに迷惑かけてしまう！	1	2	3	4	→	1	2	3	4
なんか体調悪い……やること たくさんあるのにどうしよう	1	2	3	4	→	1	2	3	4
仲のいい友達と気まずい 関係に。困ったなあ……	1	2	3	4	→	1	2	3	4
テスト期間なのに寝過ごした。 テストを受けられないかも！	1	2	3	4	→	1	2	3	4
先生に呼び出されて注意 された。なんで私が!?	1	2	3	4	→	1	2	3	4
大事な友達との約束時間に 間に合わないかも！ 絶対絶命！	1	2	3	4	→	1	2	3	4
試験がうまくいかなかった。 将来のこと考えるとへこむ……	1	2	3	4	→	1	2	3	4

知って納得 豆知識 ⑦

ストレスって何だろう？

ストレスとは、何かの刺激によって心身が受ける「ひずみ」だと言える。心も身体も、ひずむと、元に戻そうとする。暑ければ汗を出して上がった体温を下げる。だけどさらに気温が上がると、対応しきれなくなって熱中症になることもある。心の場合も同じで、怒りや悲しさやプレッシャーを感じると、最初是对応しようとするが、間に合わなくなるとストレス症状として現れてくる。逆に言えば、ひずみを回復する力をつけたり衝撃の力を逃がす方法を知っていたりすれば、ストレスも怖くないのだ。



気持ちを意識してみよう！ ②

■「ふだんの自分」の心理テスト

人が行動する時、そこには必ず理由がある。安全確認をしないのにも、自転車走行中に携帯電話を使うのにも、そうさせる「何か」が自分の中にあるのだ。自分の行動のもとになるその「何か」に注目し、うまく向き合うことができれば、安全に自転車を使うこともできるはず。「ふだんの自分」に注目してみよう。

問に対して、あてはまると思う数字に○をつけてみよう。「4 だいたいあてはまる」または「5 よくあてはまる」とした項目があれば、その項目を●で囲んでみよう。ちなみに、このテストは成績とは関係がない。安心して、素直に回答しよう。

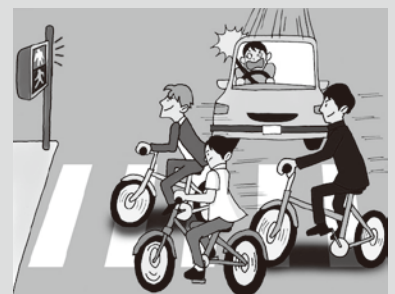
「ふだんの自分」はどんな人？

	1	2	3	4	5
	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらとも言えない	だいたいあてはまる	よくあてはまる
危ない場面でも、うまくかわすことができる	1	2	3	4	5
ルールはきちんと守りたい	1	2	3	4	5
仲間から離れたら追いつこうとする	1	2	3	4	5
ムシャクシャした時、何かを蹴飛ばしたくなる	1	2	3	4	5
自分のペースで歩けないとイライラする	1	2	3	4	5
友達の前で恥をかきたくない	1	2	3	4	5
友達というより一人である方が好き	1	2	3	4	5
多少つらくてもがんばることができる	1	2	3	4	5
いつものやり方を変えるのは面倒くさい	1	2	3	4	5
けがや病気が心配	1	2	3	4	5
少しぐらい無理をしても、うまくやりとげたい	1	2	3	4	5
ワクワクするような冒険をしてみたい	1	2	3	4	5

知って納得 豆知識 ⑧

「みんなのあたりまえ」に注意！

ストレスにどう対応するか、自分が日頃どんなことを感じているかなど以外に、もう一つ自転車の安全な利用に大きく影響しているものがある。それは「みんながやっている」という意識だ。人は、まわりの人があたりまえのようにしていることに対しては、自分の判断以前に「大丈夫」と思ってしまう傾向が強い。道路を逆走している自転車が多ければ、なんとなくやってもよいことのように感じてしまう。みんながしていることでも危険なことはある。自分の頭で考えた冷静な判断を大切にしよう。





■「焦り」をコントロールする

焦って事故を起こしたりけがをしたりしてはつまらない。けれども、焦ることは誰にでもある。

自分の焦りを抑えることができれば、落ち着いて安全な運転ができるはずだ。

もちろん、遅刻しないように、朝、余裕をもって登校できればそれがいちばんの安全対策になる。



映像を見る

1. 映像のようなことが起きた時、どんなことを思い浮かべるだろう？

2. 焦って急いだ時、自分の自転車の乗り方はふだんとどう変わるだろう？

3. 落ち着くために自分に言い聞かせる言葉には、どんなものがあるだろうか？

例1) けがをしたら、遅刻より面倒だ

例2) 自分はともかく、他人にけがをさせるのはいやだ

例を参考にしながら自分なりの答えを考えてみよう。

4. 友達と出した答えを比べてみよう。

知って納得 豆知識 ⑨

ストレスに負けないための原動力

ストレス研究の第一人者であるリチャード・S・ラザルスは、ストレスに負けないための原動力として、①健康でエネルギーある身体、②希望を持つこと、③問題解決の力を持つこと、④コミュニケーションがうまくなること、⑤支えてくれる人がいること、をあげている（『ストレスの心理学』）。どれも明日からすぐにはできることではないが、参考になる。ストレスに負けない力は、交通安全だけでなく、勉強でも、友人関係や部活でも、いろいろなところで助けてくれるはずだ。

