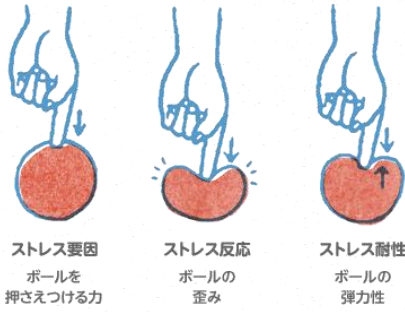




ストレスってなんだろう？



ストレスは、嫌なものというイメージが強いですが、私たちは、ストレスを感じるからこそ、良い結果を出そうと意欲がわいて努力したり、集中して打ち込めたりするということがあります。ストレスが完全には生活を送ることはできませんので、上手に付き合っていくようになりましょう。

ストレスには、「ストレス要因(ストレッサー)」、「ストレス反応」、そして「元の状態に戻ろうとする反応」の3つが含まれます。「ストレス耐性」とは、ボールが元の形に戻る速さのことです。

ストレス要因



ストレスを生じさせる外界からの刺激のこと。天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化=刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化=刺激ですから、実はストレスの原因になります。

ストレス反応 いつもと違う自分に気づこう

心のサイン

～こんなことはありませんか？～



- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

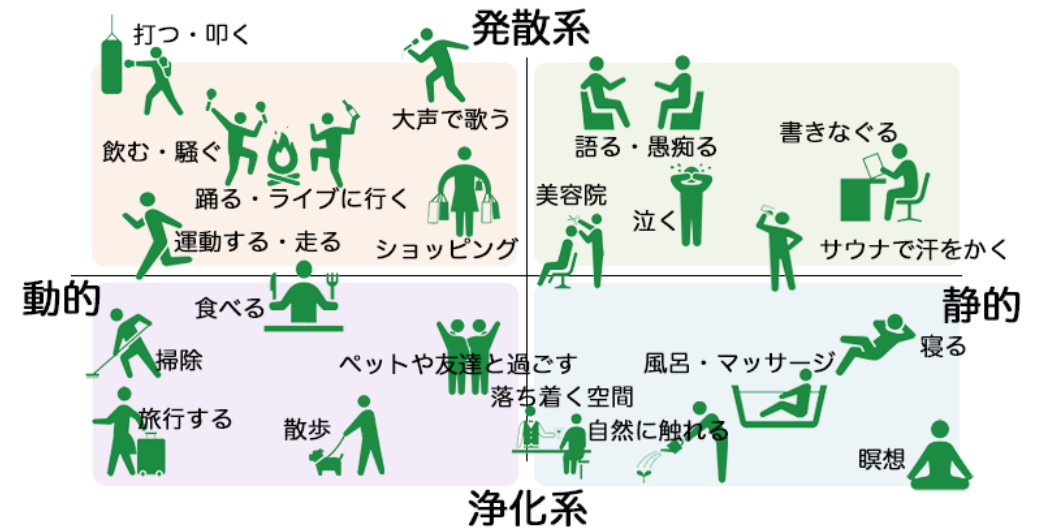
体のサイン



- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

このようなサインを見逃さず、早めにストレスに気づいて十分に休息をとり、気分転換をするなど、セルフケアをすることが大切です。

自分に合った解消法を見つけ ストレスと上手に付き合おう



<https://www.motivation-up.com/whats/stress.html>

ストレスのサインが出たり、悩みごとがあって困った時には、一人で我慢しないで、友達や家族、担任の先生に話しましょう。保健室にも、いつでも相談に来てくださいね。誰かに話すだけで、少しすっきりするかもしれません。また、ここに示したものの以外にも、ストレスの解消法はたくさんあります。自分に合った方法は何か、色々試して見つけてください。



心の専門家である、スクールカウンセラーの福原末美先生より、みなさんへ専門的なアドバイス!!その!

不快指数という言葉もあるように、暑い夏はストレスを感じやすい頃です。ストレス解消の方法を訊いた大学生へのアンケートでは、以下のような結果となっています。

	【 男子学生 】	【 女子学生 】
1位	寝る	寝る
2位	音楽を聴く	ショッピング
3位	体を動かす	友人・知人に話す

男女とも1位は「寝る」が挙がりました。また静かに休息するだけでなく、動きのある活動も、気分のリフレッシュになります。このようにストレス解消には、静と動双方の要素がありますが、それを常に行うのが呼吸です。つまり、吸うこと=酸素を取り込む動き、吐くこと=排出する静の動きであり、吸う事と吐く事を意識してゆっくり行うことがいつでも、どこでもできるリラックス方法です。特に、へとへとに疲れたときの呼吸法をご紹介します。

- ① 手をおへその周辺に当てる。
- ② 呼吸をゆっくりしながら、手の当たっている辺りが温くなるのに意識を向ける。寝付きにくい時にも、どうぞお試しを。