



♡心の健康を考えよう♡

最近体調不良で保健室に来室する人が多いです。ほとんどの人は、風邪やけがなど身体が健康ではなくなったために保健室に来ています。人間は心と身体の両方が健康な時に、本当の健康であるといえます。皆さんの心は健康ですか？今回は、みなさんがよく口にするストレスについて考えてみましょう。



ストレス
とは？

私たちはさまざまな状況の中で生活しており、周りからいろいろな刺激を受けます。マイナスの刺激にさらされてつらい思いをすることもあります。私たちは、マイナスの刺激によってストレス状態に陥ります。しかし、ストレスを受けて体調を崩しても、多少、心が不安定になっても、休めばたいてい健康な状態に回復します。

この正常な状態に戻ろうとする体の働きをホメオスタシス（生体恒常性）といいます。しかし、苦痛が続いたり、欲求が満たされなかったりすると、ホメオスタシスが働きにくくなり、不安や怒り、落ち込みなどの心の変化を起こします。

ストレスの原因としては、強い日差し、蒸し暑さ、騒音、転居、転校、家庭不和、親の失業、災害、友人とのトラブル、病気、体調不良、花粉症による目のかゆみや鼻水など、たくさんあります。

ストレスと上手に付き合うストレスマネジメント

ストレスと上手に付き合っていくことをストレスマネジメントといいます。ストレスマネジメントには下の2つのようなものがあります。

欲求不満耐性

欲求不満・葛藤状況にあっても、不適応に陥ることなく、それに耐え、打ち勝っていく力

- ぐっと我慢し、状況が好転するまで待つ
- 問題解決法を調べる
- スパッと諦める
- つらい状況になっても、誰かを恨まない
- 人や物、自分に当たらない
- 率直に話してみる

※心がけてもできないこともあります。

コーピング

受動的に苦しむのではなく、状況に能動的に対処し、それを克服しようとする個人の努力

1. 実現可能な小さな目標を立てよう
2. どうすればできるかアイデアを出そう
3. できそうなものをやってみよう
4. 結果を見て、次の一步を考えよう

※小さな一步を重ねていくことで、解決策が見えてくることもあります。

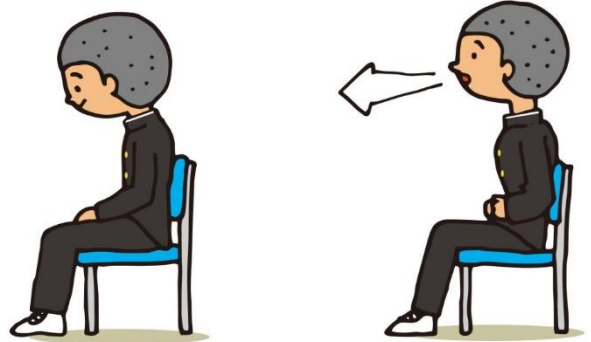
私たちが生きていく中で、ストレスが0になることはありません。上手にストレスと付き合っていくという気持ちで生活をする、気持ちが楽になるかもしれませんね。

裏には、ストレス解消リラックス法を載せています。実践してみてください。

ストレス解消リラックスマETHOD



- ①背もたれのあるいすにゆっくりもたれ、ゆったりした姿勢で座る。
- ②目を軽くつむる（無理はしなくてよい）。
- ③1～10 まで自分のペースで数えながら、
ゆっくり深呼吸する。
1～3 で吸って
4 で軽く止め
5～10 でゆっくり吐き出す



ほっと一息つけるような自分なりのストレス解消法はありますか？

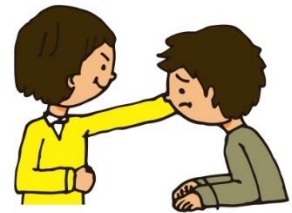
散歩・気晴らし
をする



ゆっくり
お風呂に
つかる



何でも話せる
友達をつくる



適度な
運動を
する



休養を
十分に
とる



おしゃべり
をする



適度な飲
食を楽し
む



趣味を
見つける



よく眠る



上杉先生は、気分がもやもやしたときには外を走ることや、趣味の時間を持つことでストレスを解消しています。あなたなりのストレス解消法を見つけましょう。話を聞いてほしいときには、保健室にも来てくださいね。

生きていく中で、ストレスは必ずあるもので、適度なストレスは成長のもととも言えます。必要な時には周りの人に助けをもらいながら、自分に適度なストレスをかけて、少しずつ成長していきましょう。

