

ひまわり

ストレス対処号

2024年になりました。年明けから地震による緊張状態が続きますが、まずは命があることに感謝して、「今、自分にできること」「今、自分がすべきこと」に集中していきましょう。

3年生は試験目前ですね。悔いのないように日々を過ごしてほしいです。応援しています！

ストレスと上手に付き合おう

●**ストレスとは**…いろいろな出来事や周りからの刺激により、**心と体に負荷がかかった状態**

●**ストレスとなる要因** ・勉強、進学 ・友達や家族などとの人間関係 ・部活動
・事件や事故でけがをする ・災害にあう ・大切な人や物を失う など

●**ストレスの結果、以下のようなことが起こります**

- 不安になったり、悲しくなったりする
- 嫌なことをよく思い出す
- 気が散って、学習に集中できない
- お腹や頭が痛くなる
- 好きなことが楽しめない
- よく眠れない
- など

誰にでも
起こる可能性
のある反応

●**ストレスに対処するために**

①**個人でできること**

気分転換をする



体を動かす



ほっとできる人（家族、友人など）と過ごす

前向きに考える

②**誰かとできること**

ほかの人に何をしてあげられるか考える

⇔

自分がしてもらいたいことを考える

- 話を聞いてあげる
- 優しく接する
- いつも通りに接する

何が
できるかな

- 話を聞いてほしい
- 優しく接してほしい
- いつも通りに接してほしい



③**相談する**

信頼できる人に聞いてもらう（家族、友達、先生、スクールカウンセラーなど）

専門の相談機関、相談ダイヤルを利用する

すぐにストレスの要因をなくすことは難しいです。

でも必ずあなたに合う方法は見つかります。

こまめに気分転換をして、少しずつでも心の負担を軽くしていきましょう。対処法に困っている人がいたら、保健室でも一緒に探します、いつでも相談してくださいね！

やってみよう★ 腹式呼吸でリラックス

リラックスとは、ストレスがある状態とは逆に「**心と体の緊張が解けて安らかな状態**」を指します。自動的にリラックスするのは難しいため、**リラックスした状態を保つには、意識的にリラックスする方法をトレーニング**することが大切です。



腹式呼吸はリラックスのほか、**腹部のマッサージ、内臓の活性化、冷え症の改善**にも効果があると言われています。

ゆっくりと腹式呼吸を繰り返し、**だんだんとからだの緊張がゆるんでポカポカしてくるのを感じることができれば、あなたは腹式呼吸マスター!!!**

試験前になかなか眠れないときや、試合前の興奮した気持ちを静めるときにも役に立ちます。ぜひマスターしておこう！

●災害に関する映像や写真、音で疲れていませんか？

「**～ながら見**」はやめよう！！

災害や事故などの衝撃的な映像に繰り返し接すると、不安や恐怖が強まるといわれています。自分は暖かい場所で日常生活を送っているのだからだろうか？というような気分になってくることもあるでしょう。

自分の身に起こっていないくても、自分事と感じてしまい、精神的に疲れる「共感疲労」を起こすことがあります。

繰り返しや長時間の視聴、食事をしながらの「ながら見」はやめて時間を決めて視聴するか、そういった報道からは思い切って離れましょう。

