

えがお



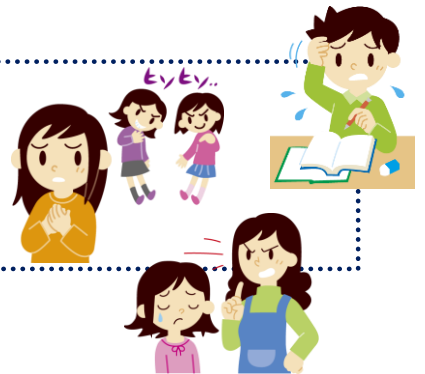
ストレスって何？

心の健康について考えよう

ストレスとは、周りの様々な刺激によって、心と体に負担のかかった状態のことです。
 ストレスの原因になるものを「ストレスター」と言い、それに「体質」「性格」など個人の要因が加わることで
 ストレスを感じると、心と体のバランスが崩れ、様々な反応が現れます。

ストレスター

- ・対人関係の悩み(友だちや家族など) ・勉強がわからない
- ・提出物ができていない ・兄弟姉妹と比べられる ・部活や塾などで忙しい
- ・暑さ・寒さ・騒音などの環境 ・将来への不安など



プラス
+

個人要因(体質・性格・状況など)



ストレス反応

- こころ**…気分の落ち込み、イライラ、不安、緊張、怒り、孤独感、無気力、
 集中できない、思考力や判断力の低下 など
- からだ**…頭痛、吐き気、腹痛(下痢や便秘)、めまい、だるい、動悸、
 耳鳴り、眠れない、食欲がない など
- 行動面**…けんか、泣く、引きこもる、無意識のうちに目をパチパチする、
 拒食や過食、髪の毛を抜く、爪をかむ など



ストレス度チェック！

*当てはまる数が多いほど、ストレスを感じている可能性があります。

①	眠れない(寝つきが悪い、夜中に目が覚める)	
②	気分が落ち込む	
③	疲れやすい	
④	人と話す気になれない	
⑤	イライラしやすい	
⑥	気持ちが落ち着かない	
⑦	嫌なことを思い出す	
⑧	体が緊張しやすい	
⑨	自分はダメな人間だと感じる	
⑩	食欲がない	
⑪	物事(勉強など)に集中できない	
⑫	頭痛や腹痛、吐き気がある	

ストレス度が高い人は、次のページの内容を参考にしてみてください。
 今は当てはまらないという人も、心の健康を保つために実践してみてください。



ストレスとうまくつきあおう

* 考え方を变えよう

- ・間違った思い込みは直し、考え方を变えてみましょう。
- ・前向きに考えましょう。



* 心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友だち、先生に話を聞いてもらおう



* 強いストレスにより、心やからだに色々な症状や反応が出ている時は、心の専門の先生やお医者さんに相談してみよう

* 自分の気持ちを伝えることをがまんし過ぎてしまう人は、相手を不快にさせることなく「さわやかに」自分の気持ちを伝える言い方を身に着けることも有効です。



リラックスしよう

リラックスした状態とは、心とからだ落ち着いてゆったりとしている状態のことを言います。自分に合った方法を見つけましょう。

好きな音楽を聞く



ゆっくり寝る



本を読む



おいしいものを食べる



映画などを観る



趣味()で気分転換をする



からだを動かす



規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)で心と体のバランスを保とう!



* 生活をする中で、ストレスを感じる場合があるのは自然なことで、個人差はありますが誰にでもあり得ることです。
 * 適度にストレスを経験すると、物ごとにうまく対処できる力が育つなど、心の成長につながる面もあります。
 * しかし、強いストレスが長く続くと、心と体の健康に影響する場合もあるため、ストレスとうまく付き合っていくようにしましょう。