

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃ですね。環境に慣れようと疲れやストレスが出てくる時期です。また、春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく体調を崩しやすくなります。十分な睡眠や食事をするよう心がけ、1日の疲れはその日のうちにとり、自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。



～ストレスと上手につきあおう～

「ストレス」とは

参照：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激は、天候や騒音など環境的要因、病気や睡眠不足など身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、人間関係など社会的要因があります。

日常の中で起こる様々な変化が要因になることがあります。たとえば、進学といった良い出来事でも変化や刺激となるので、実はストレスの原因になります。

自分の「ストレスサイン」を知ろう

眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

自分のストレスサインに気づけるようになると、休息をとる、気分転換をするなどのセルフケア（ストレスコーピング）が早めにとれるようになります。もちろん、自分の力では難しい場合もあります。一人で抱え込まず、信頼できる人へ相談することも大切です。



- ☑勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑「どうせできない」とすぐにあきらめてしまいやすい



★できそうな目標を順番にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものから挑戦してみましょう。達成すると自信につながります。

★今できることを考えてみよう

不安なことを紙に書いてみるだけで、頭の中が整理できることもあります。

★できていることに目を向けよう

自分の得意なことを認めて、前向きにとらえるきっかけに。



- ☑すぐカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑相手の立場を考えずに、物事が正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい



★白と黒の間を考えよう

「良い」「悪い」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、ときどき柔軟に考えてみましょう。

★「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。さまざまなことに感謝できるようになれば、心にも余裕が生まれやすくなります。

★見方を変えてみよう

同じ出来事でも、ストレスの感じ方は人それぞれです。いつもと違った見方をしてみると心が軽くなることもあります。

自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の 片付けをする



本を読む



ゆっくり お風呂に入る



こころのために

