



これまで、ケガや病気などの体の健康について、保健だよりを通してみなさんに伝えてきました。心も体のように傷ついたり調子が悪くなったりすることがあります。体の傷は目に見えて分かりやすいのに比べて、心の傷は目に見えるものではありません。いつ、何がきっかけで、どのくらいの傷ができていくのか、傷口の大きさも、かさぶたになってるかも、目には見えません。だからこそ、みなさんには、自分の心の傷に気づき、こまめにケアできる人になってほしいと私は思っています。心の健康は、体の健康にもつながります。今月は、ストレスについて考えてみましょう。

<自分にとってどんなときにストレスを感じる？ストレスの種を見つけよう！>
ストレスの種(引き起こす原因)のことを「ストレッサー」といいます。例えば下のようなことです。

Illustrations of stressors: a person with a lightning bolt (noise), a person with a thermometer (temperature), a person with a clock (schedule), a person with a group of people (relationships), and a person with a stomach ache (hunger/sleep).
・周囲の音、温度、匂い、衣服の肌触りなどの感覚が合わない
・緊張(試験、人前で何かするとき...)
・生活の変化(仕事が変わった、引っ越し...)
・人間関係(学校、家庭、SNS...)
・欲求が満たされない(空腹が続く、睡眠時間がとれない...)
・大きなショックを受けるような出来事(ニュース、実体験...)

ストレスの感じ方は人それぞれで、状況や気分によって違います

<ストレスを感じたらどうなる？ストレス反応について知ろう！>
ストレスが溜まると、普段の自分とは違う行動や表情がでできます。

Illustrations of stress effects: a person with a sad face, a person with a closed mouth, a person with a headache, a person with a stomach ache, and a person with a clenched fist.
・気分が落ち込む、やる気が出ない
・人と関わりたくなくなる、口数や行動が減る
・イライラ、怒りっぽくなる、人や物を傷つけてしまう
・涙がとまらなくなる
・頭痛や腹痛など体が痛む
・吐き気や嘔吐、下痢や便秘
・何も食べない/食べ過ぎる
・寝られない、何度も目が覚める

ストレスを感じることは、悪いことばかりではありません。少しのストレスは頑張るための原動力になり、自分を成長させてくれることもあります。

<心の健康観察をしよう！>

Q1. 今のあなたの心の状態はどのへんですか？

Scale from 'よい' (good) to 'よくない' (not good) with six faces showing increasing levels of distress.

Q2. 今のあなたの心の状態に近いものはどれですか？いくつ選んでもよいです。

- 楽しい 嬉しい ワクワクする やる気がある イキイキしている すっきりしている
- かなしい 不安 イライラする 緊張する やる気がでない 落ち込んでいる
- モヤモヤする その他 ()

Q3. Q2のような心の状態になったきっかけとして、思い当たる出来事や理由がありますか？

- ・自分のこと 友達関係 家族関係 先生のこと 勉強のこと 進路のこと
- ・その他 ()

Q4. 心がネガティブな状態になったときに、あなたはどうしますか？

- 楽しいこと、好きなことをする
- 誰かに相談する、話を聞いてもらう
- 乗り越えたら自分が強くなれる！と思って頑張るエネルギーに変える
- 嫌なことを考えないようにする、避ける
- 深呼吸をする

Illustration of stress relief: a person laughing and crying with the text 'こんなストレス解消法もあります' (There are also such stress relief methods).

ゆっくりねる



...などがあります。自分なりの対処法をいくつか準備しておくといいですね。