

拡大学校保健委員会で生徒保健委員会が心の健康について発表しました！



今年度は「ココロ・メンテナンス」というテーマで、ストレス発散・リフレッシュ方法について話をしました。先生方がオススメするリフレッシュ方法を共有したり、深呼吸と一緒にやったり、日々の小さな良いことに目を向ける大切さについて発表しました。リフレッシュ方法は一つだけでなく、たくさんもっておいた方が良いです。発表を参考に色々な方法を試してみて、自分に合うリフレッシュ方法を見つけてくださいね。

ストレスと —上手に付き合おう—



友人関係、部活動、試験…
みなさんも毎日の生活の中で
ストレスを感じることがある
のではないでしょうか。

ストレスの原因 「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

- 部活動で部長になる
● 合格発表の瞬間
● 春からの新生活
● 結婚
● 引っ越し など

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも！」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- やる気が出る
○ 集中力や注意力が上がる
○ 創造性が高まる など

体や心に悪影響

過度なストレス



- 夜眠れない
○ 緊張や不安でいっぱいになる
○ 食欲がなくなる など

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方 にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動 にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみてください。

発散系

動く・騒ぐことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る



感情を表現してスッキリする

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す



静的

なにかに没頭して現実を忘れる

- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ



心を落ち着けてリラックスする

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ



浄化系