

ほけんだより

2月

初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

節分を過ぎると、暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないように、しっかり栄養・休養をとりましょう。

2月号は「ストレス」についてです。誰しもが感じたことがある「ストレス」。どのように付き合っていけばいいのか。自分でできるセルフケアも載せています。ぜひ参考にしてくださいね。

「こころ」もメンテしよう ～ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていくのがコツ～

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じるのです。だからこそ、テスト前などは、多少のストレスがあったほうが、集中とやる気が高まって持てる力を発揮しやすいという面もあるのです。

ストレスとうまくつきあうことが、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

ストレスってなに？

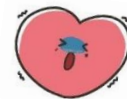
例えば、あなたがクラスの代表として、大勢の前で発表しなければならなくなったという状況を思い浮かべてみてください。「うまくやれるだろうか」という緊張から、心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたりしませんか。これはストレスに対抗するために体が頑張っているわけです。ですから、緊張したりドキドキするのは、悪いわけではありません。それだけ頑張る気持ちが高いということです。

しかし、強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい「もう頑張れない状態」になってしまいます。これは、みんな自然な反応です。

ストレスを感じやすい状況

- ・試験、宿題、人前での発表がある
- ・友達や家族とケンカをしたり、もめている
- ・引っ越しや転校、クラス変えて生活環境が変わった
- ・ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなった

ストレスのサイン



こころのサイン

- 不安や緊張が高まってイライラしたり、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んでやる気なくなる
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがでてくる
- 寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりする
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

こころと体のセルフケア

ちょっと体の具合が悪い。でも薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもないー。
そんな時みなさんはどうしますか？

温かくて消化のいいものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、早めに寝たり……。このように“自分のできる範囲で自分の面倒をみる”こと。これが「セルフケア」の基本です。

おすすめメニューを6つ紹介します。試してみてください。

- ① **体を動かす**・・・運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。
- ② **今の気持ちを書いてみる**・・・もやもやした気持ちを「紙」に書いてみましょう。書くことの効果は2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的にみれるようになること。もう1つは、それまでに思いつかなかった選択肢に自分が気付けるようになること。
- ③ **腹式呼吸を繰り返す**・・・不安や緊張が強くなると「ハアハア」と息が上がってくることがあります。こんな時こそ「深い呼吸（腹式呼吸）」を心がけてください。
- ④ **「なりたい自分」に目をむける**・・・問題を抱えていると、その原因探しにやっきになることや、自分の弱さや欠点ばかりに目がいきがち。でも、実際はその問題以外のことで、けっこううまくやれていることがたくさんあるのでは？「できていること」の方に目を向け「こんなふうになるといいな」と具体的なイメージを浮かべたら、その第一歩となる、小さいけれど無理なくできそうなことから始めてみましょう。
- ⑤ **音楽を聴いたり、歌を歌う**・・・「音楽」は、ごく自然に人のこころと体を癒してくれます。
- ⑥ **失敗したら笑ってみる**・・・「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。

困ったときは… まずは誰かに相談してみよう！！

誰かに話を聞いてもらって、張り詰めたこころをゆるめましょう。

相談するのは恥ずかしいと感じたり、相談しても解決しないと思うかもしれませんが。

でも、勇気を持って相談することで、第一歩を踏み出すことができるかもしれません。

