

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いやワクワクすることもあったと思います。この1ヶ月、楽しいことばかりではなく、自分では気づかない間にストレスや不安を感じることもあったはずです。たまには自分の時間をつくって体や心を休めてくださいね。



～ストレスと上手に付き合おう～

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。ストレスによってこころやからだに不調のサインが出てくることもあります。

そもそもストレスとは？

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ます。

多少のストレスがあった方が集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い面もあります。

しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスとうまく付き合うことは、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。



ストレスのサイン

こころやからだに現れるさまざまなサイン	
こころ	・ 気分が沈む ・ 眠れない ・ 怒りっぽくなる ・ 理由もなく不安になる ・ 気持ちが落ち着かなくなる ・ イライラする 
からだ	・ お腹が痛くなる ・ 下痢または便秘が続く ・ 胸がドキドキする ・ 疲れがとれない ・ だるい ・ 何も食べたくない、食べても美味しくない 

あてはまる症状は
ありませんか？

生活習慣を見直す

こころ からだ
心と体はつながっています。
こころ げんき
心を元気にするには、
せいかつしゅうかん みなお
生活習慣を見直して
からだ ちようし ととの
体の調子を整えることも大切です。
たいせつ
バランスの良い食事、十分な睡眠、
よ しょうじ じゅうぶん すいみん
適度な運動などを心がけましょう。
てきど うんどう こところ



見方(捉え方)を変えてみる

みかた とら つかた か
例えば、コップ半分の水を見て、
たと ほんぶん みず み
「もう半分しかない」と思うのではなく、
ほんぶん おも
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
ほんぶん とら なお
同じものでも見方を変えれば、
おな か みかた
気持ちも変わってきますよ！
きもち か



心の健康を保つために できること

誰かに話をきいてもらう

だれ ばなし
つらいことや困っていること、
なや おも だれ そうだん
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
しづん おも
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
はな きも すこ かる
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

じぶん あ ほう み
映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ベットと
えいが み おも な わら
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
なん す みどり おお ばしょ
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
なん しづん ほう
いくつか見つけておきましょう。



みなさんのサポートをしてくれる方々を紹介します

* S C (スクールカウンセラー)

竹内 由加子 (たけうち ゆかこ) さん

心のケアを専門とします

* S S W (スクールソーシャルワーカー)

川村 沙織 (かわむら さおり) さん

環境のケアを専門とします

お話をしたい人は
池田までお知らせください

連載！みんなのストレス解消法

今年度からの新コーナーです。みなさんから聞いたストレス解消法を毎月紹介していきます。ストレスを解消するためにはいろいろな方法があります。他の人のストレス解消法を知り、自分に合った方法を見つけるキッカケになれば嬉しいです！

E・Kさんのストレス解消法

光合成すること

太陽を浴びることは、
気分が安定したり
睡眠の質が向上したりと
良いことだらけですよ！



I・Nさんのストレス解消法

- ・推しを見る
- ・趣味をする
- ・本を読む
- ・好きな声優さんを観る

推しがいる人は多いのでは
ないでしょうか？
推しに癒されるのもいいですね♪

