

さまざまなストレスに取り囲まれている



日々の生活にはストレスがつきものです。適度なストレスがあると、人の心は強くなります。また、困難を乗り越えた時の喜びは大きくなります。しかし、過度のストレスが続くと、心や体や行動にさまざまな反応が現れます。

- 心**・・・活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）など
- 体**・・・頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など
- 行動**・・・消極的になる、周囲との交流を避けるようになるなど

このように、ストレスは心身に悪影響をもたらすこともあるため、注意が必要です。なかなか元気が回復できない状態が続いた時、あなたならどのように対処しますか。

ストレスとうまく付き合いおう！

○考え方を考える

ストレスのある状況から立ち上がるためには、「状況をより現実的に見ること」「出来事をさまざまな視点から見ること」が大切です。人間の心理には自分のとらえ方が正しいと思う傾向があるため、自分のとらえ方のクセに（※ NO.2で、自分の感情のとらえ方のクセに気がつくことはできましたか？）基づいた判断をしまいがちです。ネガティブなとらえ方をしてしまったら、それをキャッチして、現実的な考え方に変わっていきましょう。

○相談をする

何か悩むということは自分にとって学ぶことや成長するためのヒントが隠れている場合があります。自分で何とかしてみようとしたけれど、うまくいかない時には、誰かに相談すると、力になることがあります。もし、心配なことや困ったことがある時は、ひとりで抱え込まずに、家族や友人、信頼できる人や先生に話をしてみることをお勧めします。

ストレスを減らそうとするだけでなく、むしろ、ストレスと上手に付き合う方法を知り、ストレスを生きる力に変えて色々なことに挑戦したほうが、体も心も健康に過ごせるようになります。

では、具体的にどのような方法があるのでしょうか。裏面へ⇒
ネガティブな感情のままでは問題を解決できない

誰かに嫌なことを言われたり、がっかりしたりしたことが続けば、誰でも怒りや不安(ストレス)を感じ、気分がめいるのは当然です。ここで大切なのは、感情を止めようとするのではなく、その感情や思考にとらわれて身動きできなくなるのを避けるということです。できるだけ早くそこから抜け出す必要があります。その最善の方法は、何か別のことを行って、感情や体を落ち着かせることです。自分にとって最適な「気分転換」の方法を見つけると、感情を自己コントロールしやすくなります。

気分転換というと「なあんだ、そんなこと」と思う人もいるのではないのでしょうか。何か別のことを行うことは、気持ちを落ち着かせて、再び自分で感情をコントロールできるようにするのにとても有効な方法です。また、一歩引いた大きな視野で状況をとらえられるようになるという効果もあります。



自分

にとって最適な「気分転換」の方法を見つけ出してみよう！

下の表は科学的に効果が実証されている5つの方法です。

	特徴	方法例
①運動	不安、焦りを感じる時に、有酸素運動は心身の不安定さを抑え、ストレスから守る効果がある。	散歩や早歩き 水泳やジョギングなど
②音楽	ストレスを解消したいとき、不安を和らげたいときに、心が落ち着き、集中力がアップする。	好きな音楽を聴いたり、 楽器を演奏したりする
③呼吸法と瞑想	ショックを感じたとき、強い不安を和らげたいときに、心が落ち着き、集中力がアップする。	リラックス呼吸法など 別紙参照

④書き出すこと	気分を害されたとき(怒りの感情のとき)に、考えが整理でき、物事を客観的に見られるようになる。※	1日15分程度、日記などに自分の感じていることを書いてみる
⑤没頭できる活動	エネルギーが欲しいとき、リフレッシュしたいときに、高揚感を覚え、ポジティブで生産的になる。	読書、料理、楽器演奏、スポーツなど

※ SNSやインターネット上でのやりとりでは、トラブルのもとになりかねませんので、十分な注意が必要です。

その他にも、表面右側に書いてあるとおり、**相談する(話す)**ことも一つの方法に挙げられます。みなさんは、どの方法が当てはまりましたか。この他にもある人は、周りの友達と話し合うのもいいですね。