

ストレスとの上手なつきあい方を見つけよう

ストレスと言っても全てが悪いものではありません。適度なストレスは心を引き締めたり、スポーツや勉強のやる気が出て能率を上げたり、丁度良い興奮や緊張を与えてくれたりします。しかし、それが度を超してしまうと体や心にダメージを与えます。

ストレスとは？

外からの刺激（ストレッサー）によって、体や心、行動に生じる反応（ストレス反応）のことをまとめて『**ストレス**』と言います。

ボールのへこみ
=**ストレス反応**



外からの刺激
=**ストレッサー**（ストレスの原因）

腹痛、不安や苛立ち、不眠 など

天候、悩み事・心配事、受験 など

ストレスに上手に対処するには？

ストレス状態が続いていると、病気になることもあります。まずは**ストレスに気付く**ことが大切です。

①セルフモニタリング

自分の疲れやストレスに気付くためには、自分の体や心の状態をじっくりと観察することが必要です。このことを『**セルフモニタリング**』と言います。

その方法のひとつとして、『**心の温度計**』を紹介します。

自分の体や心の状態を温度計に例えて
最も調子が良いときを 100℃、
最も調子が悪いときを 0℃としたら
今の自分は何℃くらいですか？
その理由も考えてみましょう。

数値で表すことで体や心のちょっとした変化に気付けるようになります。



〈心の温度計〉

調子が良い、普段通りのことができる、気分が落ち込んでいない

調子がやや悪い、気分が少し落ち込んでいる、予定がなんとなくこなせる

絶不調、何もする気にならない、起き上がれない

今の私の心の温度

℃

②コーピング

ストレスに気付いたときにする対処方法のことを『**コーピング**』と言います。

気付いたときにすぐに対応できるよう、元気なときにいくつかリストアップしておきましょう！

- ☐ お風呂につかる
- ☐ 歌う
- ☐ 走る
- ☐ 好きなものを思い浮かべる など

生きていく中で**ストレスは無くなりません**。**ストレスと上手につきあって対処する方法を身に付けましょう**。困ったときは話しやすい人に**相談**しましょう。

