

ほけんだより



第12号

令和5年2月1日

砺波市立般若中学校

まだまだ寒い日が続いていますが、日は少しずつ長くなってきました。皆さんも春に向けて、気持ちのよいスタートがきれるよう、今から心と体の準備を始めましょう。



ストレスの仕組みを知ろう！



ストレス→環境の変化や疲労、人間関係の悩みなどさまざまな刺激によって心と体に負担がかかった状態。過度なストレスは心身に悪影響を及ぼす。

ストレッサー

→ストレスの原因となる出来事

- もうすぐテスト…
- 人間関係が上手くいかない気がする…
- 叱られた…

評価

→出来事のとりえ方

- 不安だな…
- めんどうだな…
- 嫌だな…
- 頑張らなくちゃ…

反応

心に出る反応

- 涙が出る
- 落ち込む
- やる気が出ない

体に出る反応

- 頭痛や腹痛
- だるい
- 眠れない

出来事のとりえ方を変えてみる



難しいときもありますが、ストレスになっている物事のとりえ方をマイナスからプラス思考に変えてみると、気持ちが楽になるかもしれません。
(例:成長のチャンスだととらえる)



気分転換を試してみる



問題に向き合うことも大切ですが、ストレスを抱えているとストレスの対象ばかりに意識が向いてしまいます。自分に合った気分転換を試みましょう。

自分に合ったストレス対処を考えよう



スポーツで体を動かす



好きな音楽を聴く



ゆっくりお風呂に入る



誰かに相談する

適度なストレスは、成長には欠かせないものですが、ストレスが溜まっていると感じたら、自分に合った対処をし、心と体を大切にしてください。また、「一人で抱えきれない」悩みがあったら、周囲の信頼できる人に相談しましょう。