

こころの健康について考えよう！

## 「ストレスってなあに？」

「嫌なこと」や「プレッシャー」があると、「身体」「気持ち」はどうなってしまうの？

出来事に反応して「気持ち」「身体」が変化してしまうんだよ！



「嫌なこと」や「プレッシャー」があると・・・？



こうして起こる「気持ち」と「身体」の変化は、いやなことやプレッシャーを乗り越えようとして、自分が精一杯頑張っている表れなのです！



### 「気持ちの変化」

イライラ、落ち込む、面倒になる、悲しくなる、ネガティブな感情になりやすい



### 「からだの変化」

心臓ドキドキ、呼吸が速くなる  
身体が緊張、肩こり、頭痛、食欲の変化、寝つきが悪くなるなど



- 気持ちや身体に起こる変化のことを「**ストレス反応**」
- ▲ 変化を起こす出来事のことを「**ストレッサー**」
- 出来事と変化の流れ全体を「**ストレス**」と呼ぶ。

誰でもつらい出来事があると、気持ちやからだが変わることはあたりまえのことです。その出来事を乗り越えようと、自分のこころと身体が一生懸命頑張っているからなのです。しかし、このようなストレス状態が続くと知らず知らずのあいだに筋肉が緊張し、やがて脳や身体を流れる血液循環が悪くなり、「こころと身体」に不調をきたします。

**「嫌な時は嫌な気持ちに」「悲しい時は悲しい気持ちに」なっていいいんだよ！**

大切なことは、気持ちや身体の変化が起こった時、その変化をどのように受け止め表現していくかということです。適切な受け止め方や表現方法を身につけて、健康な自分でいられる自分づくりをしましょう。



## ストレスとうまく付き合う

私たちは、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、**ストレス**を感じるのです。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、心だけではなく身体の調子も悪くなってくることがあります。これは誰にでも起こる自然な反応なのです。だからこそ、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っていくのです。

さあ、それではストレスとうまく付き合う方法を一緒に考えていきましょう！

**ストレスとうまくつきあうために、身体の筋肉の緊張を緩め、血液の流れをよくしよう！**

### POINT① 気持ちを吐きだすだけでも気持ちが落ち着き、血流が良くなるよ！

★誰かに話を聞いてもらおう！

家族や友だち 学校の先生 信頼できる人に話してみましょう  
グチを言うのもよいです。ペットに話す…なんて人もいます。



### POINT② 生活リズムが大切！身体を温めると血流が良くなるよ。

★睡眠時間をしっかりと！ 眠ると筋肉の緊張がゆるみます。

★食事をとると体温があがり、筋肉の緊張がゆるみます。

★運動すると血流がよくなります。

★お風呂にゆったりとつかい身体を温めると血流がよくなるよ。



### POINT③ 楽しいことや好きなことをするとリラックスできて血流が良くなるよ！

★自分の好きな音楽や趣味を楽しむ。

★おいしいものを食べる。

★本を読んだり映画を見たり、運動したり好きなことをしよう。

\*やりすぎると反対にストレスがたまることになって  
…する時間や他のこととのバランスも考えよう！



### POINT④ 勇気を出して考え方を変えてみたり、問題や課題に挑戦することも大事！

★まちがった思い込みをしていなかったかな？自分を振り返ってみよう。

自分も周りの人も、気持ちよく過ごせるように前向きに考えることも大切！

★すぐにできなくても何度も練習したり、誰かに教えてもらったり、少しずつできるように取り組むことも大切なことです。

### POINT⑤ 呼吸法(ゆっくり長く吐くのがコツ)

★筋肉は、息を吐くと緊張がゆるみ、吸うと緊張するんだよ！

**緊張をゆるめる呼吸法** 実際に体験してみましょう！

①いすに腰かけ楽な姿勢で座る ②息を吐き出す ③鼻から息を吸う④ゆっくり長く口から息を吐き出す→③④を繰り返す 最後に肘の曲げ伸ばしを3回して体に力をもどす。

