



ストレスマネジメント ～3つのキーワード～

紫陽花がきれいな季節になりました。梅雨入りし、ジメジメした気候になんとも気分も曇りがちですが、水滴をまとった紫陽花に目をやると心も潤います。

さて、今回はストレスについてのお話です。ストレスマネジメントとは、ストレスの仕組みを理解し、適切な対処をしていくことです。ストレスを理解するための3つのキーワードがあります。

① ストレッサー：ストレスを感じるできごと

みなさんはどのような時にストレスを感じますか？たとえば、試験、部活動の試合で成果が出せない、友人関係、先生や家族に叱られた、周囲のざわざわ、病気、蒸し蒸しする気候…など、いろいろあるかもしれませんね。

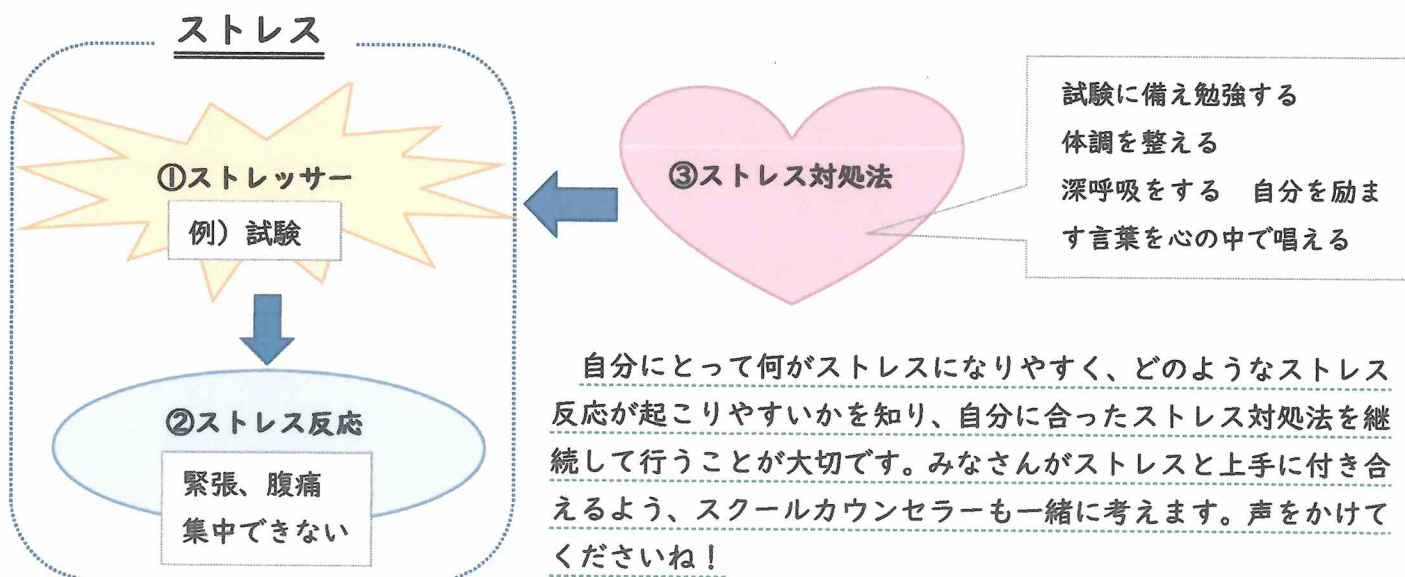
② ストレス反応：ストレッサーに対する心や身体への反応

心の反応 イライラ 緊張 不安 やる気が起きない 怒りがわいてくる 集中できない など
身体の反応 頭痛 腹痛 ドキドキする 眠れない 食欲低下 など

③ ストレス対処法：ストレスを減らすための工夫

良い例 深呼吸する 体を動かす 歌う 好きな音楽を聴く 自然を楽しむ 十分な睡眠をとる お風呂に入る 友だちとおしゃべりする 相談する ストレッサーに対し準備する など

悪い例 自分や他人を傷つける いじめる ゲーム依存 健康を害する過食 など



♪6月・7月の開室予定♪

火曜日（齋藤）6月6日、13日、20日、27日／7月4日、11日、18日

金曜日（矢吹）6月2日、9日、15日（木）、16日、30日／7月7日、14日

相談室直通電話：042-482-0184／神代中学校：042-482-0171

☆保護者のみなさまからのご相談をお受けしています。担任、養護教諭を通じて申し込むこともできます。

