

生徒指導部便り

～『ストレスからココロを上手に守ろう』～



令和2年5月29日
奄美高等学校生徒指導部
生徒指導部便り 第7号

☆ストレスって何だろう？



ストレスと聞くと、『嫌なこと』や『辛いこと』を連想しがちです。しかし、実はうれしいことも楽しいこと（例えば卒業や就職・進学・転勤といった喜ばしい出来事）もストレスの原因になります。

ところで**ストレス**ってなんだろう？

『**外部からの刺激による緊張状態**』

☆『ストレス』って悪者？



合宿中、ハードなスケジュールにもかかわらず、不思議といつも以上に元気だったり、合格に向け、早朝・放課後の補習に一生懸命取り組めたり、……目標や夢が自分を奮い立たせてくれた経験あると思います。

『**ストレス=悪者**』と思われがちですが、これらの刺激は適度な**ストレス**となり、体の抵抗力を高めたり、心の成長を促してくれますね。

「**ストレスは『人生のスパイス』**」byハンス・セリエ博士

☆ストレスの上手な対処



ストレスを和らげるコツは『**逆のこと**』をすることです(^o^)
例えば・・・

○寒さに凍えたとき

温泉で温まる（ホッとする瞬間）

○人間関係に疲れたら

美しい景色や動物など**自然と触れ合う**

○淋しさを感じる時

仲間とともに部活動や習い事で汗を流す

○勉強で息切れを起こしたら

散歩やジョギングでリフレッシュ



ストレスサインチェック

早めに気付こう!! 早めに対処しよう!!

【心のサイン】

- 不安・緊張
- イライラ・怒りっぽい
- 急に泣き出す
- やる気がない
- 人付き合いが面倒

【身体のサイン】

- 肩こり・頭痛・腹痛等
- 寝つきが悪い
- 食欲がないor過食
- 下痢・便秘
- めまい・耳鳴り

頼れる大人に『SOSのサイン』を出しましょう!!

☆ストレスをプラスに!

ストレスをプラスに変える『**健康な心**』を持つため（ストレス耐性を強める）の対策を簡単に紹介します。

【心理面】

○完璧主義を捨てよう!!

人間であるのだから、すべてを完璧にできるわけではありませんね。少し肩の力を抜いて、心にゆとりをもちましょう。

○過去にこだわらない!!（前向きに）

過去に戻ることはできませんね。こだわりを捨て、前向きにプラスの方向へ考える習慣を身につけましょう。

○思考を柔軟に!!

目標と現実のギャップはストレスとなりやすいですね。アプローチの仕方を工夫し、達成感を味わいながら、次のステップに進みましょう。

○一人で抱え込むのはやめよう!!

仕事でも何でも一人で抱え込むことで、許容量を超えてしまうと**ストレス**につながっていきます。人に任せることは任せて、成果を分かち合うことも大切なことですね。

【身体面】

○時間のコントロール

自分自身がリラックスできる自分のための時間（音楽鑑賞・読書etc）をもつようにしましょう。

○十分な睡眠をとる

深い睡眠を得るために、毎日同じ時刻に就寝しましょう。また、放課後の部活動等での適度な運動は、より深い睡眠を促します。スマホのブルーライトは要注意!!

○依存しない生活スタイル

社会問題になっている『ゲーム依存』、大切な生活費にまで手を出してしまう『ギャンブル依存』、人生を破壊してしまう『薬物依存』……etc

依存症とは、**欲求をコントロールできなくなる脳の病気**です。そして、ほとんどの場合、当事者の自覚症状はありません。専門機関による治療やカウンセリング、そして多くの方々に支えられて、少しずつ回復していきます。

スマートフォンの利用、本当に気分転換になっていますか？
『使いたい欲求』コントロールできていますか？
!限目からあくびをしている生徒を見るととても心配です。
『依存』からココロとカラダを守っていきましょう。



