

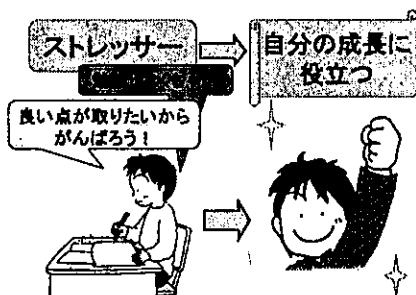
健康通信 1年生 特別号

平成30年7月19日
名古屋市立滝ノ水中学校
保健室

ストレスとの関わり方と対処法

6月28日(木)の5時間目に「ストレスとの関わり方と対処法」について学習をしました。ストレスとは何か、ストレスとうまく付き合っていくことの大切さ、ストレス対処法などを、保健委員の生徒やスクールカウンセラーの西尾先生からお話ををしていただきました。今回の健康通信では、授業の内容を改めて振り返るとともに、授業後にとったアンケートの結果をお伝えします。

ストレスとは？



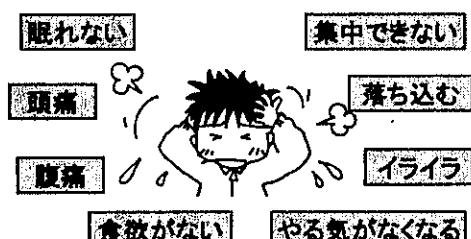
ストレスとは、ポールに例えると、「外部からの刺激」で、ポールがへこむことでしたね。ストレスを受けることは、悪いことばかりではなく、自分の成長に役立つ面があるので、考え方を変えてみることが大切です。

ストレスを感じたら

- ・自分の成長に役立つと考えよう！
- ・前向きに考えよう！

ストレスの感じ方、ストレスの現れ方は人によって違う

ストレスがかかりすぎると…



「音楽」や「入学式」という同じストレスでも感じ方は人によって全然違いましたね。自分は「どんなことにストレスを感じるか」「ストレスをためやすいタイプか」を見つめなおしてみましょう。

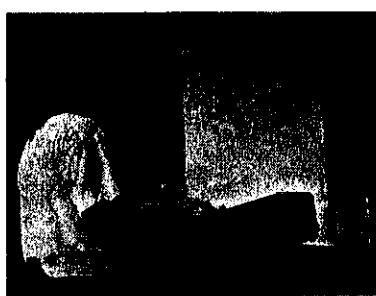
また、ストレスがかかりすぎると、体や心に様々な症状が現れます。自分はストレスがかかった時に、体と心、どちらに現れやすいのか、どんな症状がでやすいのかを知っておくことが大切です。（チェックシートを思い出しておきましょう！）



4つのストレスの対処法

事前に「ストレス対処法チェック」を行いました。自分がどの対処法を使う傾向にあるのか覚えてていますか？

- ① Aが多い「積極行動」対処法
- ② Bが多い「気晴らし」対処法
- ③ Cが多い「否認」対処法
- ④ Dが多い「回避」対処法



<西尾先生による講演の様子>

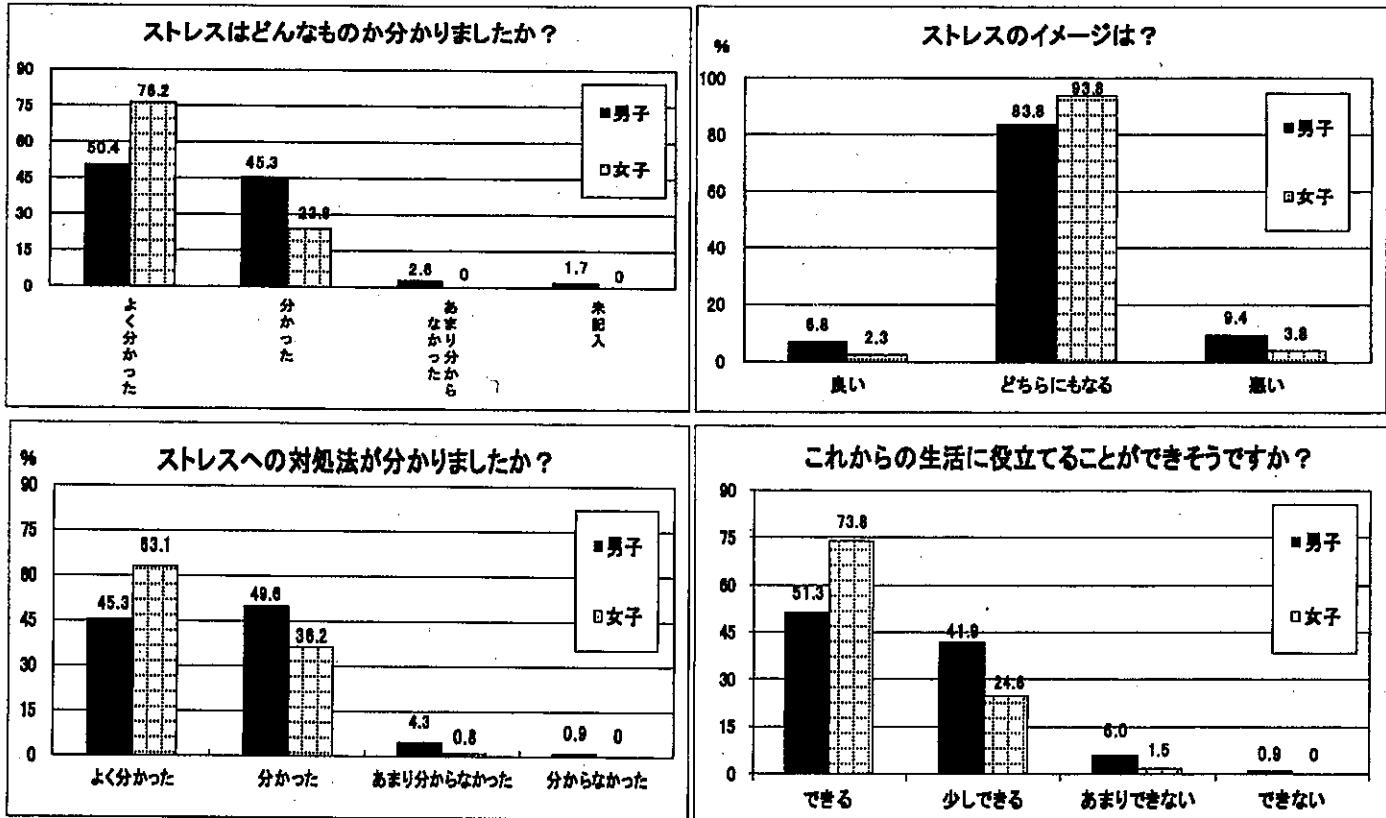
ストレスに強くなる6つのコツ

- ① 自分のことを知って理解する
- ② 自分のことを大事にする
- ③ 栄養を取る
- ④ 休養を取る
- ⑤ 適度に体を動かす
- ⑥ 必要な時は相談する



大事なのは、どの対処法にも良い面と悪い面があるため、一つの方法に頼りすぎるのはなく、四つの方法を上手に使い分けることでしたね。自分で解決するのが難しかったら、友だちや先生、スクールカウンセラーなど周りの人々に相談することも大切です。

★振り返りアンケートの結果★



★全体の感想★

- たまにはストレスを避けたり、楽しいことをしたりするのもいいことだということがわかりました。でも、きちんと向き合うのも大切だと思いました。
- ストレスなどがたまって、親や友だちに相談できなかったら、スクールカウンセラーに言おうと思いました。
- 自分はCが多いので否認タイプで、あまり認めたくないがほとんど合っていた。周りの人に八つ当たりしないように、自分でストレスを減らせるようにしたい。
- 自分のタイプがBだと分かったので、限度を決めて、ゲームなどをやりすぎないようにしたい。
- 座っているだけでストレスと聞いて驚いた。人によってストレスの感じ方は違うので、周りをよく見て話を聞いてあげたり、自分が困った時には相談をしたりしたい。
- 「心と体はつながっている」という言葉が印象に残りました。私もストレスがたまるとなんだか足が重くなったり、やる気がなくなるので、今回の学習をこれからの生活に役立てたいです。
- 最近寝るのが遅くなってきたので、もっと早く寝ようと思う（ストレスをためないために）。
- ストレスを一つの対処法だけで解決するのではなく、その時々のストレスの種類によって対処法を使い分けられるようにしていきたいと思いました。
- ストレスは時に、自分を頑張らせることにつながるということが印象に残った。自分はBタイプだったけど、他の対処法もやってみたいと思いました。
- ストレスの原因となるストレッサーは、良いイメージになることもある。困った時は、一人で解決せず、友だちや家族、先生と相談するといいとわかった。
- ストレスに対処するには、まず自分のことをよく知ることが大切だと思いました。そして、自分に合った方法で、これからストレスと向き合っていこうと思いました。
- 私はAタイプの点数が一番多かったので、努力家タイプだと知ることができます。今までストレスは悪いイメージをもっていたけれど、今回のことからふまえると、ストレスも大事なことなんだなと分かり、ほっと安心しました。

ストレスを感じる場面はこれからたくさん出てきます。今回の学習を思い出し、上手にストレスに対処してください。それでも心が折れそうな時は一人で抱え込みます相談してくださいね。

