

# ほけんだより



～こころの健康版①～

みどり清朋高等学校 保健室

9月から、こころの健康をテーマとしたほけんだよりをスタートします。「こころの健康」は、いきいきと生きるために欠かせないものです。難しく考えがちですが、誰でもコツをつかめば自分のこころを整えやすくなります。ここではそのコツをできるだけ分かりやすくお伝えします。



最初のトピックスは、「ストレス」です。誰でも日常生活の中で様々なストレスを抱えています。特に現代は人間関係一つを例にあげても、直接会って話す人間関係の築きに加え、スマホ等の中での対話・コミュニケーションなどがあり、常時誰かとの関係性がある状態でストレスを感じることも多かったです。ストレスがたまると、イライラしやすくなったり落ち込みやすくなったりなど、「こころの健康度」が低くなりがちです。ストレスをなくすことはできませんが、うまく付き合うことはできます。ストレスとの付き合い方を一緒に考えてみましょう。

第一歩として、ストレスについてみていきます(下図)。ストレスは、「(1)きっかけとなる出来事(ストレッサー)」の経験が直接「(4)心身の変化(ストレス反応)」を引き起こすのではなく、「(2)出来事の受け止め方(認知的評価)」と「(3)対処の仕方(コーピング)」によって、心身に生じる変化が違ってきます。例えば、『友達に朝「おはよう」と言ったのに返事がなかった』という出来事に対して、『私が何か嫌われることをしたに違いない』と考えるのと『体調が悪そうだったから、しんどくて聞こえなかったのかな?』という受け止め方では、落ち込みや気持ちのモヤモヤ感など、生じる気持ちが異なります。またその対処を『一人で気にし続ける』か『他の人に相談する』、『本人に「朝返事がなかったからあなたのことが心配なんだけど、どうしたの?」と聞いてみる』等のような、どういった対処をとるかでも負担感や辛さが異なってきます。

このように、同じ出来事であっても受け止め方や対処の違いで、その後の心身の変化が異なるのです。次回からはストレスを詳しくみていきましょう。

