

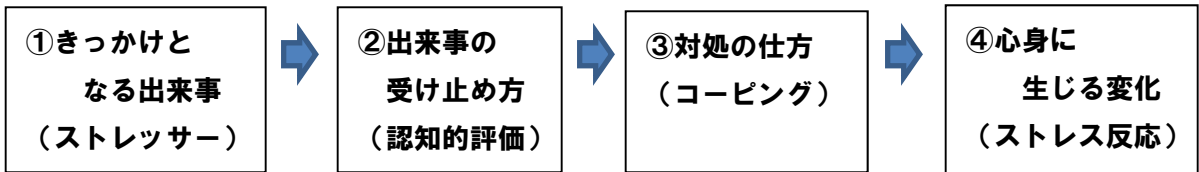
ほけんだより



～こころの健康版②～

みどり清朋高等学校 保健室

前回、ストレスは きっかけとなる出来事（ストレッサー）と 出来事の受け止め方（認知的評価）、対処の仕方（コーピング）、心身の変化（ストレス反応）から成り立つことをお伝えしました。今回は と について詳しく見ていきます。



みなさんは、どんな時にストレスを感じますか？ 苦手科目の勉強をしているとき、部活でなかなか上達できないとき、学校やバイトでの人間関係、家で親に口うるさく言われるとき、などが挙がるでしょうか。それがストレッサー（きっかけとなる出来事）です。交際相手ができた、バイトの給料があがった等のような喜ばしい出来事も、生活上の大きな変化ですからストレッサーになることがあります。他に、通学時間が長い、学校の勉強環境（室温、音、広さ、におい...）など、ちょっとした生活上の要素も積み重なりがちです。何か不調がある場合はちょっとしたことも軽視せず、見直して上手に付き合しましょう。

次に、「ストレス反応」についてです。みなさん、この1週間はどんな気分で過ごしていましたか？ 振り返ると、楽しい、わくわく、イライラ、悲しいなど、様々な気分を経験されていると思います。ネガティブな気分が多かった方もいるかと思います。だからといって心配しすぎなくても大丈夫です。何かの出来事をきっかけに気分が動くことは、むしろ自然な反応です。ただ、注意したいケースもあります。常にイライラしていたり、ずっと落ち込んでいたり、ネガティブな気分、悪い状態が続いている時です。なお、“続く”というのは、一般的に2週間が目安です。

（裏面へ）

ストレス反応は気分だけでなく、身体に現れることもあります。寝つきが悪くなったり、食欲が落ちたりということはイメージしやすいでしょう。反対に、「普段と同じように眠っているのに眠い」、「普段よりもたくさん食べる」、ということもストレス反応であることが少なくありません。



自分自身のストレスやストレス反応に気づくことはできましたか？ ストレス反応は知らず知らずのうちに高くなっていることもあるので、まずは自分自身のストレスやストレス反応を知るところから始めてみましょう。その上で気分や体調の気になる状態が続くようであれば、友達や身近な大人、学校であれば保健室や信頼のできる先生に相談してみましょう。また、本校には月に1回、スクールカウンセラーが来校していますので、予約することもできます。

今回は、「ストレスの受け止め方（認知的評価）」について説明します。

