

保健だより



湯本一中 保健室
令和2年10月8日
No.5

～心の健康編～

突然ですが、みなさんは『ストレス』抱えていませんか？

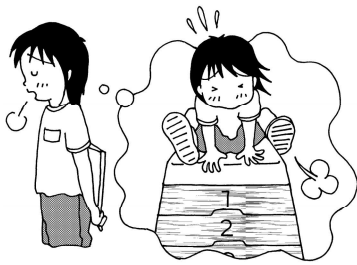
この『ストレス』というカタカナの言葉は、今や小学生でも日常的に使うほどありふれたものになっていて、私たちは多かれ、少なかれ、日々様々なストレスを受けながら生活しています。そして、ストレスには物理的なもの、心理的なもの、身体的なもの、対人関係に関するものなど、様々なものがあります。

○物理的なストレス
例) 急に雨が降って、服がぬれた、荷物が重いなど

○心理的なストレス
例) 将来のことを考えると不安
なんだかイライラする など

○対人関係に関するストレス
例) 家族とけんかをした、友人からのLINEがしつこいなど

○身体的なストレス
例) 体重が増えた、頭痛がする
など



生きていればストレスは必ず私たちにつきまってくるので、ストレスを「ゼロ」にすることは不可能なのです。ストレスは「解消」つまり「消す」ことは出来ないのです、「どんなストレスが自分に降りかかっているか」ということに注意を向け、ストレスと上手に付き合うことが重要です。



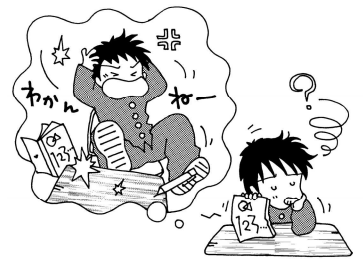
『ストレス対処』

そのための方法を『ストレス対処法』といいます。

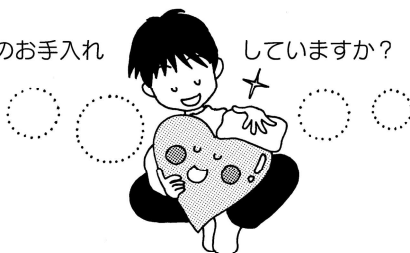
この「ストレス対処法」は人それぞれ、音楽を聴く、好きなものを食べる、散歩や運動をする、好きな本を読む、気持ちを書き出す、好きな人や物・風景を思い浮かべる、自分を褒める、でもいいのです。そして時間やお金のかわらない、手軽に出来ることを、たくさん持っていることが大事です。

みなさんも、まずは紙にでも、スマホにでも、自分の対処法を書き出してみましょ。10個でも20個でもたくさんあれば、もし一つの対処法が効果の無いときでも、すぐ次のことが試せます。

また、誰かに愚痴を聞いてもらったり、助けを求めたり、サポートしてもらったりすることも、立派なストレス対処法です。「一人で抱え込まずに、周りの人に頼る」という対処法も、活用してください。



心のお手入れ していますか？



*裏面のストレッチを試して、リラックスしてみましょ！