

ストレスに 気づきかけに

自分の考え方は...?

同じ出来事が起きて、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

Aさん
急いでいたのかな

Bさん
聞こえなかったのかも

Cさん
私のこと
嫌いなんだ…
悲しみ
モクモク

Dさん
何かわるいこと
したかな…
不安
モヤモヤ

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると…

こんな **SOS** に要注意!

こころの **SOS**



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの **SOS**



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



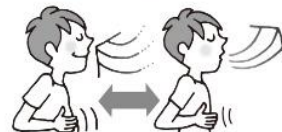
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす