

IZUMI

にっこい通信



こころの健康 第2回

～ストレスとうまく付き合うコツ～

2024 年度 和泉市中学校養護教諭部会

みなさんは日頃から、怒りだけではなく、イライラ、不安、悲しみ、緊張や体調の変化など、様々なストレスを感じているのではないのでしょうか。

今回はそんなストレスを抱えすぎないように上手に付き合う方法についてお話しします。

1 ストレス度チェック! ☑

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 頭痛がする | ☐ 胃腸の具合が悪い |
| ☐ 眠れない | ☐ とても疲れている |
| ☐ 首筋や肩がこる | ☐ イライラする |
| ☐ 怒りっぽくなる | ☐ 気分が暗い |
| ☐ 物事に集中できない | ☐ 家に帰ってもゆううつ |
| ☐ 小さい音にでもビックリする | ☐ キレた |

チェックの数が多いほど、“ストレスをうまく対処できていない”可能性ががあります!

5 相談ってどうするの?

友達や身近な大人など、信頼できる話しやすい人に相談しよう!

★家族 ★友達 ★親戚 ★学校の先生 ★スクールカウンセラー
★塾や習い事の先生 ★他にも相談できるところがあるよ!

すこやかホットライン (月～金 午前9時半～午後5時半) 06-6607-7361

Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp (24時間受付。ただし回答は後日)

LINE 相談: 日月火水木 午後7時～午後10時 (右のQRコード)

すこやか教育相談24 (24時間対応) 0120-0-78310

チャイルドライン (毎日 午後4時～午後9時) 0120-99-7777

※チャットで相談もできます

SAP子どもサポートセンター「サチッコ」(性暴力の相談) 06-6632-0699

(月～水 午後2時～午後6時)



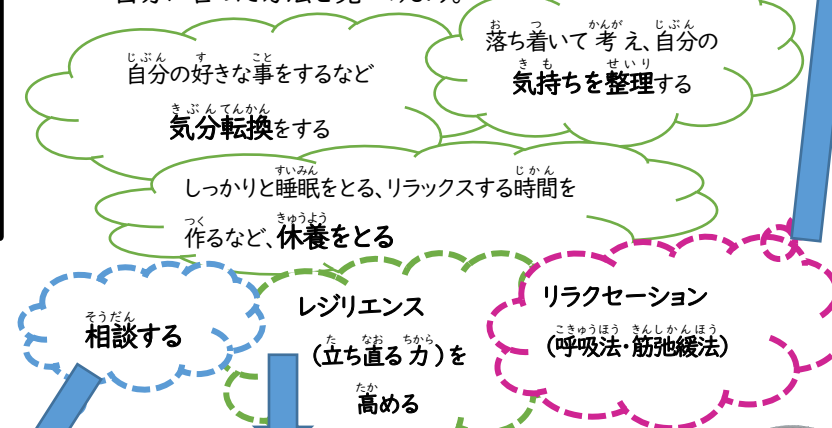
2 ★ストレスをうまく対処しよう★

適度なストレスは、自然なことで心の発達にも必要です。

でも、過度にストレスがたまったらまの状態で放置しておくとしりつしんけい(自律神経)が乱れて、病気になってしまうことも。

ストレスを対処するには、いろんな方法があります。

自分に合った方法を見つけよう。



4 レジリエンスって?

「困難な場面や状況に出会っても、しなやかに対応し乗り越えようとする力」をレジリエンスと言います。

どうすればレジリエンスを高めることができるの?

レジリエンスを高めるために、まず自分を肯定的にとらえ、自分に

①自信をもつことが大切です。自信をもつことによって

②物事を前向きに考えることもできるようになります。

そして周りからも認められ、

③周りの人を大切にすることで、さらにがんばって

みようとする気持ちが生まれます。

からだ体がリラックスすると心もリラックスします。



セルフ リラクゼーション(呼吸法)

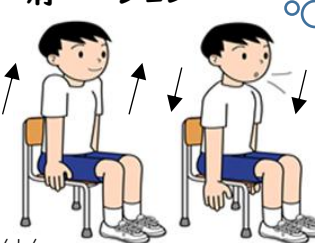
- ① 口を閉じて鼻から息を吸う(1・2・3)
- ② 息を止める(4)
- ③ 口から息をそっと長く吐く(5・6・7・8)

テストや発表の前、試合前など緊張をほぐす効果があります。



セルフ リラクゼーション(筋弛緩法)

肩バージョン



両肩をぐっと上げ耳につくくらい力を入れて→ストンと力を抜く

全身バージョン

①手に力を入れて→力を抜く

③背中に力を入れて肩甲骨をくっつけるようにして→力を抜く

⑤顔に力を入れて→力を抜く



②足に力を入れて→力を抜く

④腰に力を入れて→力を抜く

⑥最後は①～⑤まで全部に力を入れたままにして→⑤～①の順に力を抜く

★和泉市の保健室の先生から、中学生のみなさんへ★

今回は「ストレスとうまく付き合うコツ」についてお話ししました。

みなさん色々な悩みがあることでしょう。そんな時は、まず自分のありのままの気持ちを受け入れてあげましょう。そして、自分なりの対処方法を見つけましょう。誰かにサポートしてもらうことも立派な対処法ですよ。次回は「怒りとうまく付き合うコツ」について、お話しします。

