

# SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校  
発行：平成30年 2月 9日  
発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁  
文責：養護教諭 野川 静香



## ◎ こころもメンテしよう！

ストレスなんていない、もうごめんだと、思うかもしれませんが。  
しかし、残念ながらストレスをなくすことはできません。  
それよりも、ストレスとうまく付き合うことが大切です。



厚生労働省

「若者を支えるメンタルヘルスサイト」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

ぜひ一度見てみてください。

## ☆ ストレスとは？

こころが感じるプレッシャーのこと。  
何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

## .....ストレスのサイン.....

### こころのサイン

- ① 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ② ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- ③ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ④ 人づきあいが面倒になって避けるようになる。

### 体のサイン

- ① 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- ② 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
- ③ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう。
- ④ 下痢したり、便秘しやすくなる。
- ⑤ めまいや耳鳴りがする。


## ◎ こころの SOS サインに気づく！

こころや体の体調に気づいたときは、早めの相談が大切。

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人で我慢しないで、友達や家族に話しましょう。

## ◎ 疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましよう。おすすめメニューから好きなものを選んで試してみてください。



## こころと体のセルフケアメニュー おすすめ6選

### ① 体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。1日20分を目安に、軽く汗をかくくらい続けてみましょう。「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に!

### ② 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。

### ③ 音楽を聴いたり、歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。思い出の詰まった曲を聴くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。そのときどきの気分合った曲を選んでひたしましょう。

### ④ 「なりたい自分」に目を向ける

自分の「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっていますか?

### ⑤ 腹式呼吸を繰り返してみる

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がることがあります。こんなときは意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。

### ⑥ 失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。もし、失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてみましょう。

☆ あなたなら、どんなセルフケアをしますか? ☆