

# ほけんだより 7月号

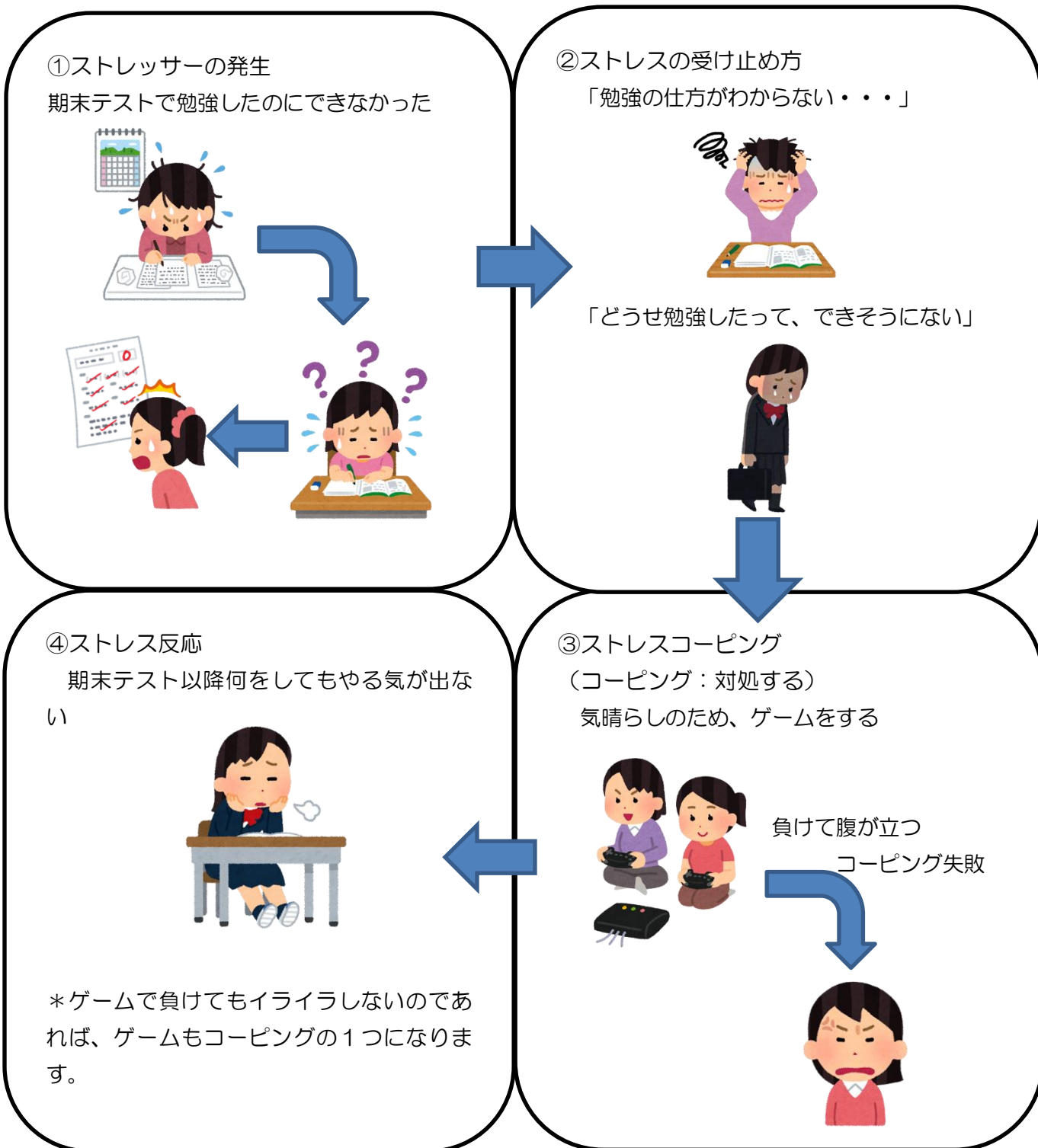


令和4年（2022年）伊丹市立西中学校 保健室

1学期もあと少し、ゴールが見えてきましたね。学期の終わりは、勉強のことや人間関係でストレスがたまりやすい時でもあります。今回のほけんだよりでは、ストレスについてまとめました。

## ストレスって・・・？

ストレスのプロセスを期末テストを例にして説明します。



## ストレスと上手に付き合うために

ストレッサー（ストレスの元）は様々ありますが、「自分自身に直接関わること」では強いストレスを感じます。また、ストレッサーに対して「自分が対応できるかどうか」を考え、「できそうにない」と判断するとさらに強いストレスを感じます。例のように、テストの点数は「自分に直接関わること」であり、「自分はできそうにない」と考えた場合は、強いストレスを感じています。



### 身近な人に話を聞いてもらう



自分の気持ちを誰かに聞いてもらうと、気持ちの整理や気分転換ができます。周囲の人に助けを求めたり、頼ったり、実際に力を借りることも大事です。友だちだけでなく、信頼できる先輩や大人に相談するのも一つです。

### 自分の好きなことをする



ストレス対処になる自分の好きなことには何がありますか。日頃から2つ以上は見つけておき、いざという時に組み合わせて使えるように準備しておくのがお勧めです。

音楽を聴く



絵を描く



運動をする



お風呂に入る



何もせずにボーっとする



### ストレスによる心のSOSサイン

食欲がなくなる・眠れない・怒りっぽくなる・イライラが止まらない・気分が落ち込む など