ほけんだより 5

伊丹市立西中学校

新しい環境になって１カ月が経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？　がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークなどを利用してゆっくり休んでください。じょうずにリフレッシュして、５月を元気に過ごしましょう。

みんな「あるある」

ストレスとこころ

ストレスってなに？ Learn -知る-

ストレスとは、
心にかかるプレッシャー
のこと。多少の差はあっても、誰でも持っているものです。

ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いことも ストレスに

- 試験や宿題　・新しい環境
- 誰かとケンカしたりもめている
- 身近な人が病気になった
- クラスの代表に選ばれた
- 部活でレギュラーに抜擢された　など



いくつも重なったときは特に注意！

こんな人は、ストレスを感じやすいかも



心と体のサイン Notice -気づく-

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる　など

体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める　など



ストレスが病気の原因になることも

うつ病、摂食障害、不眠症、胃潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症　など



相談力をUPしよう Share -共有する-

好きなことをして解消できるならOK。
でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまってつらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？ わたし編 For yourself

【　誰に？　】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。



【　どうやって？　】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？話したいことだけ相談するのでもいいですよ。



友だちの元気がない。何て声をかけよう？ ともだち編 For your friends

▼声のかけ方の例

調子はどう？	一緒にごはんを食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ

など



話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。