保健室だより

令和３年５月１０日
福井県立勝山高等学校
保健室　第２号

新学年になって、１か月がたちました。そろそろ慣れてきましたか。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について考えてみましょう。

＜ストレスとうまく付き合おう＞

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。ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。誰にでも起こる、自然なことです。

残念ながら、ストレスそのものを簡単に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。それは様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

何かを頑張っているとき、私たちはストレスに気付きにくくなります。まずは、こころのサインと体のサインに気付くことが大切です。そしてサインに気付いたら、なるべく早く対処しましょう。

【こころのサイン】
- イライラする、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込みやる気がなくなる
- 人付き合いが面倒になり、避けるようになる

【体のサイン】
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 下痢や便秘になりやすくなる
- 寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
- めまいや耳鳴りがする
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりする

＜おすすめのセルフケア方法＞

ちょっと具合が悪い、でも薬を飲んだり病院へ行ったりするほどではない…。そんなときは、自分のできる範囲で自分の面倒を見る「セルフケア」をしてみましょう。少し疲れを感じた時に、早めに行うと効果的です。

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸を続ける
- なりたい自分に目を向ける
- 音楽を聴いたり、歌ったりする
- 笑ってみる
- 人に話す、相談する

＜相談するって、どういうこと？＞

誰かに悩みを話すのは、勇気がいることかもしれません。ですが、自分の心の中だけを見つめていると、いつも同じところをぐるぐると回ってしまいます。誰かに話すと、一人では思いつかなかった、違ったものの見方や選択肢に気付くことができます。悩みをすべて話す必要はありません。まずは天気の話や、昨日見たテレビ番組の話をしてみるだけでも、気持ちの変化が起きます。

困ったとき、真っ先にあなたの力になってくれるのは、おそらく家族です。今はまだ家族に言えないと思う時は、友達、学校の先生、スクールカウンセラーがいます。知り合いに話したくないときは、公的な相談窓口やこころを専門に診る病院もあります。あなたの助けになってくれる人は必ずいます。

参照：厚生労働省「こころもメンテしよう」http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/