



ほけんだよい

ストレスと上手に付き合おう！

「なんとなく疲れる」、「気分が落ち込む」そんなときはありますか？中学生（後期課程）は、心も体も大きく成長する大切な時期です。今回は、ストレスの正体と、心を守るための方法を紹介します！

ストレスの原因 『ストレッサー』って何者！？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーは、試験や友達とのトラブルなどネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものは全てストレッサーなのです！

- 実はこんなもの
「ストレッサー」です。
- 部活動で部長になる
 - 合格発表の瞬間
 - 春からの新生活
 - 引っ越し など

ストレス反応が起こる理由は？

脳は、ストレッサーを受け取ると「危険かも！」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るために重要な仕組みです。

【例】ストレス反応	理由
筋肉が緊張する	戦ったり逃げたりする準備をする
集中力や注意力が高まる	危険や課題にすぐ対応する

ストレスは 敵？ 味方？

適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が高まる
- ◎創造性が高まる



良い結果、達成感

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱい
- 食欲がなくなる など



体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそうまく付き合っていくことが大切です。

ストレスと上手に付き合うコツ！

“考え方”にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみよう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。

この問題で間違えてしまった → 自分の弱点が見つかったから克服するぞ！

ポジティブな考え方で問題を変える！

もう試験まで1か月しかない → まだ試験まで1か月ある！

動的

“行動”にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみよう。

動く・騒ぐことで発散

- ・歌を歌う
- ・運動をして汗を流す
- ・踊る



感情を表現してスッキリ

- ・思いっきり泣く
- ・感情を書き出す
- ・人に話す



何かに没頭して現実を忘れる

- ・好きなものを食べる
- ・料理をする
- ・友達と遊ぶ



心を落ち着けてリラックス

- ・お風呂に入る
- ・自然に触れる
- ・好きな香りを嗅ぐ

静的

受験や行事が続くと、知らないうちに心も体も疲れてきます。「しんどいな」「うまくいかないな」と感じるのは、頑張っている証拠です。そんな時は、深呼吸をしたり、少し体を動かしたり、誰かに話したりしてみましょう。一人で抱え込まず、いつでも相談してくださいね。

