

# ほけんだより 1月

茨城県立太田西山高等学校保健室 令和8年1月号

## ~~ストレスと上手に付き合おう~~

友人関係、部活動、試験…みなさんも毎日の生活の中で「ストレス」を感じることがあるのではないのでしょうか。

**ストレスの原因** 「ストレッサー」って何？

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なく、心身に変化を与えるものは、すべてストレッサーとなりえます。

## 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、生命を守るための重要な仕組みです。

【ストレス反応の例】 【理 由】

筋肉が緊張する →→→→ 逃げたり戦ったりする準備をするため  
心拍数が上がる →→→→ 血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため  
注意力や集中力が高まる →→→→ 危険や課題にすぐ対応するため

## ストレスは敵？

適度なストレス



- ◎ やる気が出る
- ◎ 集中力や注意力が上がる
- ◎ 創造性が高まる など

良い結果、達成感

## 味方？

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 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なのです。

## ストレスと上手に付き合うには？

👉 **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ましょう。  
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



👉 **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てください。



参考：日本学校保健研修社「健」通巻第640号

♡♡スクールカウンセラー岡本先生の来校日♡♡

2月 6日(金)、13日(金)、20日(金) 3月12日(木)  
相談の予約は早めに担任または保健室までお願いします。