

# ほけんだよう

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」を感じことがあるのではありませんか。

### 【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ありません。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、生命を守るために重要な仕組みです。

#### 【ストレス反応の例】

- 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

#### 【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？味方？

#### 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

#### 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になる
- ◎ 食欲がなくなる

#### 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？

### 考え方によるアプローチ

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。



### 行動によるアプローチ

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。