



中高生の皆さん

突然の休校や長い春休みに、落ち着かない日々を送っていたことと思います。友だちとも会えず、気分転換もしにくい中、気持ちもからだも我慢することも多かったのではないのでしょうか？このサイトでは、毎日を頑張って過ごしてくれた皆さんを応援したい、という気持ちから、「ストレス」について知り、対処するための方法を紹介しています。皆さんが新しい日常を、少しでも無理なく過ごすためのヒントになればと思います。ぜひ、ご覧ください。



毎日頑張る中高生のあなたへ —ストレスってなあに？—

◎こんなときあるかな？

例えば…

なんか…
イライラする…



悪いことが
起こりそうな気がする…



ごはんもお菓子も
気づいたらこんなに?!



➡もしかしたら、ストレスのせいかもしれません！

◎ストレスってなんだろう？

➡「嫌だな、不安だな」と感じられる、様々な出来事によって起こる心身の緊張状態。



ボールって、思いっきり押すとパンパンになって破裂しそうになるよね。こころとボールはちょっと似てるところがあるんだ。こころをボールに例えると、ストレスが少ないときはこころは丸いボールのはずだけど、嫌なことや不安なことがあると、ボールに強い力が掛かって、パンパンになってしまうように、心もパンパンになってしまうことがあるよ。そうすると、ストレス反応というものができて、体や心にいろいろな不調が出てくるんだ。

◎ストレス反応ってどんなもの？

➡「嫌だな、不安だな」と感じさせる様々な出来事が、こころや体を刺激することで起きる様々な反応。



身体：だるい、フラフラ、息苦しい、めまい、腹痛、頭痛
心理的：イライラ、やる気が起きない、落ち着かない、集中できない、不安
行動的：言葉が荒くなる、文句を言う、怒りやすい、食べすぎる

◎書き出して、自分のストレスをチェックしてみよう！

①あなたの嫌なこと、不安なことは何かな？

学校や友だち、家族、自分のこと、昔のこと、将来のこと…ちょっと気にかかること、つい考えてしまうことを書いてみましょう。



②ここ最近の気持ちや身体の変化は何か？

ストレスに気づくことが難しい人もいます。「いつもと違うな」「なんだか変かも」と思うことはありませんか？まずは自分の変化に気づくことが大切です。



ストレス反応が出てるなあと思った人、
リラックスしたいなあと思った人は、
「毎日頑張る中高生のあなたへー簡単なリラックス法ー」
に取り組んでみてね！