



5月に入り、新しいクラスでの学校生活には少し慣れてきた頃でしょうか。5月は、鷹峯祭や高校生の中間テストもあり、ストレスを感じることもあるかもしれません。今回のお便りでは、ストレスの多い状況の中でも心の元気を保つヒントを紹介していきます。

ストレスって？

いつもと違う出来事や辛い出来事によって、ストレス（プレッシャーや苦痛など）を感じると心が疲れてきます。短い間であれば耐えられることでも、長い間、いやなことや心配なことが続くと、誰でも心が疲れてしまいます。心が疲れると、日常生活や勉強・仕事、友人関係など、さまざまなことに影響が出てきます。



<ストレスによって起こりやすい変化とは…>

気分

- ・気分が落ち込む
- ・落ち着かない
- ・イライラする
- ・楽しくない
- ・悲しい、涙がでてくる
- ・急に泣いたり怒ったりする
- ・やる気、気力がでない
- ・細かいことが気になる

思考・認知

- ・注意、集中力の低下
- ・記憶力の低下
- ・一人で決められなくなる
- ・悪い方に考える
- ・勉強がはかどらない
- ・頭がぼんやりする
- ・自信をなくす
- ・警戒心や不信感が高まる

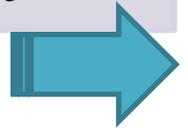
身体・体調

- ・頭痛、腹痛、下痢、便秘
- ・めまい、吐き気
- ・疲労感、だるさが続く
- ・食欲の低下、増加
- ・悪夢をみる、熟睡できない
- ・不眠、夜中に目が覚める
- ・アレルギー症状の悪化
- ・風邪をひきやすい

行動

- ・ソワソワして落ち着かない
- ・喧嘩が増える
- ・一人であることを嫌がる
- ・キレやすくなる
- ・甘える
- ・同じことを何度もきいてくる
- ・反抗が強まる
- ・体調を過度に気にする
- ・笑わなくなる
- ・いつも一人でできていたことができなくなる
- ・無口になる
- ・入浴しなくなる

ウラ面の、心と身体のメンテナンスのヒントを参考にしてみよう！



カウンセリング室の

ご案内



相談時間（生徒）

・平常時の生徒の相談時間は、基本的に昼休みや放課後です。保護者等の方は概ね9：00～16：00です。

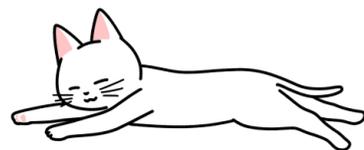
・予約は要りません。ただし、予約をすると確実です。電話などであらかじめご確認ください。

※行事や日課によって変更があります。

☎055-921-0805（市立沼津高校）

『カウンセリング室へ』と電話口で言っていたければ匿名でもつながります。

心と身体をメンテナンスしよう♪ ~ヒントにしてみてください~



日常の睡眠リズム 生活パターンを 維持する

- ・特に睡眠がとれていないと、誰でも精神的に不安定になりやすくなります。朝はなるべく決まった時間に起きて、しっかり太陽の光を浴びてください。日光を浴びることで、身体のリズムが整います。日光はすごく大事です。
- ・一日のスケジュールを作って活動しましょう。計画通りにやれると自信がつきます。

清潔&キレイを保つ —身体も部屋も—

- ・部屋が散らかっていたり身体が汚れていたりすると、気持ちがどんどん沈んで投げやりになってしまいがちです。部屋の片づけや入浴で清潔を保てば、気持ちもすっきりします。

外の空気を吸う 身体を動かす

- ・ずっと部屋にこもっていると、同じことをグルグル考えてしまうことがありますか？外の空気を吸って、景色を眺めるだけでも気持ちは楽になります。筋トレやストレッチなどをして血行をよくすると、気持ちも落ち着きます。心と身体はつながっています。

遊び心を 大切にす

- ・何かを楽しむ、料理やお菓子作り、工作などの創作活動、ペットや植物の世話など、楽しむ活動を大事にしてください。趣味や楽しむことがまだない人は、何かを始めてみるチャンスです。何かを楽しめると、自己評価の低下（自分はダメだ！と思ってしまうこと）の防止になります。
- ・嫌なニュースはあまり見ないようにして（見るなら時間を決めて）、心を穏やかに保ちましょう。

信頼できる誰かと つながる

- ・一人ぼっちで孤独を感じると、心が寂しくなってきます。なかなか会えないけれど、会いたい人には、手紙や電話、メールなどを活用しながら、つながっている安心感を大事にしましょう。たくさん笑うと免疫力がアップしますね。
- ・学校の先生やカウンセラーにも、どんどん相談してください。皆さんを全力でサポートしますよ！