

ストレスって知ってる？

「ストレス」って言葉、聞いたことがありますか？最近テレビや雑誌でよく使われている言葉ですよ。みんなも「ストレスがたまるなあ」なんて友達と話したりしていませんか？でも、「何となく知っているけど、説明してって言われたらうまく言えないなあ・・・」なんて人も結構多いのでは？そんな「知っているけど、くわしく知らないストレス」について考えてみましょう。

どうしてストレスの話なんかするの???

「ストレスのこと、確かによく知らないけど、そんなに困っていないよ」なんて言う人はいませんか？自分のストレスについてきちんと知ることは、ストレスのことで悩んでいる人はモチロンのこと、「今は別に困っていないよ」という人にも大切です。何故なら、全然ストレスを感じない人なんていないし、自分のストレスを知ることで、今よりもっと気持ちよく毎日を過ごすことが出来るからです。ストレスに強い自分になって、悩みなんかふっとばせ！！
「ストレス」というモンスターを退治するために、まず「知識」のレベルアップをしてから、最後に直接ストレスをやっつけるためのテクニックを身につけよう！

ストレッサーとストレス反応って？

ストレスには原因がありますね。例えば「お母さんに怒られた」とか「友達とけんかした」とか単に「おなかがすいている」「暑い」なんてこともありますね。この、「ストレスの原因」のことをストレッサーと言います。そうゆう様々な原因で「イライラ」したり「不機嫌」になったり、時には「頭やお腹が痛く」なったりすることもあります。これがストレス反応です。

ストレッサー

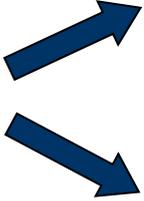
- 出来事
- 怒られた
- 失敗した
- ケンカした



ストレス反応

- からだ
- ドキドキ
- 頭痛・腹痛
- こころ
- イライラ
- 悲しい

ストレス対処法



健康

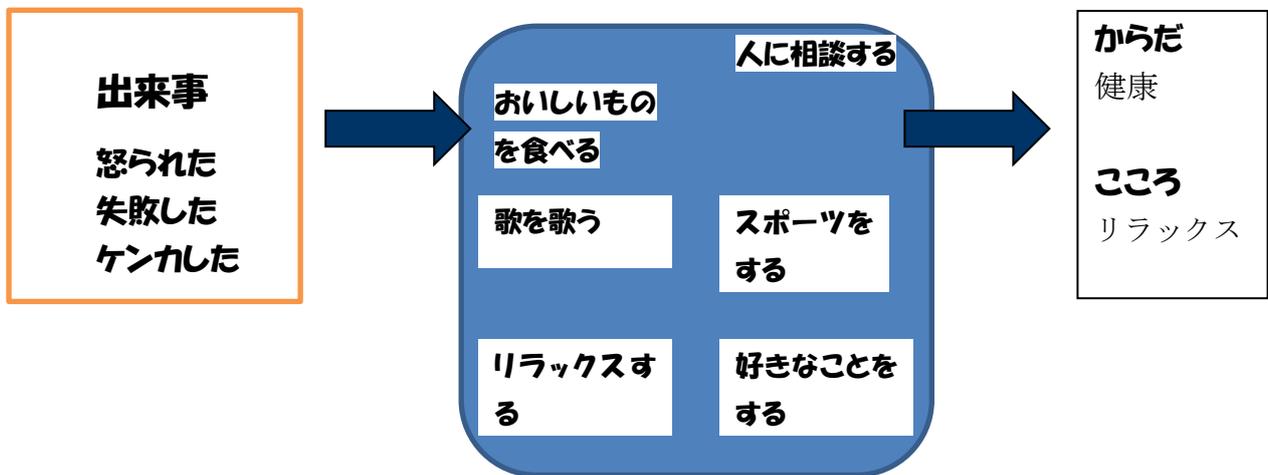


ストレスに強くなろう！

ストレッサーとストレス反応については理解できましたか？原因と結果だと思えば分かりやすいでしょう。ところで、同じようなストレッサーがあっても、人によってストレスの感じ方は違います。すごく困ってしまったり、イライラしたりする人もいるし、全然平気だったり、あまりストレスだと感じない人もいます。ではどうしたらストレスに強い人になれるでしょうか？考えてみましょう。

ストレスに上手に対応して、ストレスを乗り越えることが大切です。あなたは嫌なことがあった時、どうやってストレスをなくそうとするかな？？？ストレスの対処法のことをコーピングと言います。同じようにストレスを受けても、コーピング{心のコントローラー}の働きで、ストレス反応は変わってきます。心も身体も元気になるためにも「心のコントローラー」をたくさんもっていると良いですね。

ストレッサー「心のコーピングコントローラー」 ストレス反応



心のコントローラーをいくつもってる？

あなたはストレスを感じたときに、どんなことをしてストレスを撃退(はたき)していますか？「怒って物をこわす」「人に当り散らす、悪口を言う」なんて友達や周りの人を傷つけたり、迷惑をかけたりするような方法でストレスを発散していませんか？その方法では、友達や周りの人とうまく付き合っ

てはいけませんよ！
もっとみんなに迷惑がかからずにストレスを撃退する方法「心のコントローラー」をたくさん考えてみましょう。「心のコントローラー」はゲームのコントローラーのように自由自在に心をコントロールするものです。「イライラ」や「ドキドキ」、「イヤだなあと思う気持ち」をコントロールして、「楽しいなあ」「うまくいきそうだ」「平気だよ」って気持ちになるためにどんな方法があるかを考えてみましょう。

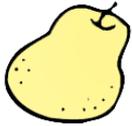
心のコントローラー



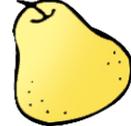
美味しい物を食べる



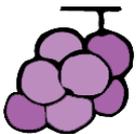
人に相談する



魔法の呼吸



魔法の数



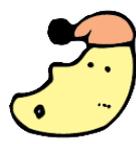
リラックスタイム



好きなことタイム



イライラやっつけ法



魔法の呼吸をマスターしよう

自分の体と心をリラックスさせると、どんな効果があるのでしょうか。

- ① イヤな気持ちがなくなる:イライラ、不安、気分の落ち込みなど、ストレスを感じているときの「イヤな気持ち」をなくしてくれます。つまりストレスの攻撃から身を守り、逆に撃退するのです。
- ② 頭がうまく働くようになる:心と身体をリラックスさせると、頭がスッキリ、ハッキリします。勉強中やテスト前などは、自分で気がつかなくても、心や体に力が入って緊張しています。その結果、落ち着いて、集中して頭を活動させることが難しくなってしまいます。
- ③ 身体がうまく動くようになる:なかなか眠れない、いつも頭が痛い、緊張するとすぐにトイレに行きたくなる・・・こんなことはありませんか？体や心が緊張していると、このように身体がうまく動かなくなります。入りすぎた力を抜いてリラックスすると、このような問題が解決できます。

魔法の呼吸

魔法の呼吸のやり方

呼吸法の前に:身体の力を抜いて、椅子に深く座る。次に両手をお腹に当てて、じんわり手の温かさを感じる。(10秒ほど)

やり方:1,2,3,4でお腹がふくらむように鼻からゆっくり息を吸う。

一瞬止めて、今度は口から細く長く息を吐く。5,6,7,8,9,10

この時、身体のコヤコヤした感じが外に出て行くようなイメージで息を吐く。

(心の中で、「モヤモヤ出て行け」とか「イライラ無くなれ」などストレスが身体の外に出て行くような言葉をかけると良いかもしれない)

頭の中で、自分の好きな場所や好きなことをしているイメージを思い浮かべるともっと良いでしょう。

ストレスの感じ方は 考え方次第かも！



ストレスを強める考え・言葉

- 1、 ぜったいに、〇〇〇だ。
- 2、 いつも、〇〇〇でなくちゃ。
- 3、 私(ぼく)には無理だ。どうにもできない。



ストレスを楽にする考え・言葉

- 1、 もしかしたら、思い込みかもしれない。
- 2、 たまには、〇〇〇じゃなくてもいいじゃない。
- 3、 大丈夫、きっと、どうにかできるはずだ。

考え方次第でストレスを楽にできるよ！

リラクゼーションタイム

あなたの特別な場所

始める前に: 椅子に座って、姿勢を正してください。手はひざの上におきましょう。
気楽に落ち着いて、そして静かにしましょう。では、そっと目を閉じて下さい。

1、腕のリラクゼーション

- ① 両手のゲンコツを力いっぱいにぎりしめます(7秒)
- ② 入れた力を一気に抜いて、手の感触を感じます(10秒)
- ③ 両手のゲンコツをにぎって、両うでを胸の前で交差して身体の力いっぱい押し付けます。
- ④ 次に、肩を思いっきりすくめましょう。(7秒)
- ⑤ 入れた力を一気に抜いて、手・腕・肩の感触を感じます(10秒)

2、足のリラクゼーション

- ① つま先に力を入れて、両足を力いっばいくっつけます(7秒)
- ② 入れた力を一気に抜いて、足の感触を感じます(10秒)

3、顔のリラクゼーション

- ① 両目を力いっばいつむります(7秒)
- ② 入れた力を一気に抜いて、目の周りの感触を感じます(10秒)
- ③ 歯をかみしめて、口を力いっばい閉じます(7秒)
- ④ 入れた力を抜いて、口の周りの感触を感じます(10秒)

4、全身のリラクゼーション

- ① お腹に力を入れます(7秒)
- ② 力を抜いてリラックス。静かにゆっくり息を吸いましょう(10秒)
- ③ 身体全体がリラックスして、重く感じますか。

5、特別な場所

- ① あなたの好きな場所、安全で、そして美しい場所を思い浮かべましょう
- ② あなたはそこで、好きなことをしているところを思い浮かべましょう
- ③ あなたの好きな人や動物と一緒にかもしれません
- ④ あなたの選んだ好きな場所で、好きなことをして、楽しい時間を過ごしているところを思い浮かべましょう(15秒~30秒)
- ⑤ この特別な場所には、いつだって、望みさえすれば戻ってこられます。そこはあなたの特別な秘密の場所なのです。
- ⑥ さあ、朝にするように伸びをしましょう。はい、目を開けましょう。