

君のストレスを発見せよ！

大会や定期テストなど大きなイベントがあると、ストレスを感じやすくなります。6月は、ストレスを感じた時にどのような反応が起きるか、またその解消法について考えてもらえるよう、みのり教室前の廊下に下の表を置きました。

ストレスを感じさせるストレスのもとを「ストレッサー」と言います。適度なストレッサーは筋肉痛のようなもので、うまく付き合えばプラスに働くことがあります。しかし、ストレッサーが大きくなると、適切に対処できずに心身に不調をきたすこともあります。

今回、ストレッサーによってどんなことが自分の心や体に起こるか＝「ストレス反応」、また、そんな時どんな方法をとっているか＝「ストレスコーピング」についてシールを貼ってもらいました。

あてはまるものにシールをはりましょう

ストレッサー

ストレスを感じる「ストレスのもと」をストレッサーと言います
①②のようなことが起こったらみなさんはどうなる？「ストレス反応」
どう対処する？「ストレスコーピング」へ

ストレス反応

ものや人に 八つ当たり する	頭が痛い	ぶつぶつ 文句を言う	落ちこむ	あきらめ	いやな夢を 見る
心配ごと ばかり してしまう	大きな声で さけぶ	胸が ドキドキする	ねむれない	「死にたい」と 思ってしまう	「自分が悪い」 「自分はダメだ」 と思ってしまう
舌打ちする	おなかの 調子が 悪くなる	部屋に ひきこもって だれとも 話さない	イライラする	ショック	言葉づかいが 乱暴になる

ストレスコーピング

好きなものを 買う	泣いたり 笑ったり している	問題を 解決するために 行動してみる	勉強をする	好きな音楽を きいたり、 歌を歌ったりする	いちばん しんらいでいる人に 相談する
ぬいぐるみを ださしめる	だれかに 助けを求め	頭の中で 自分をほげます	好きな食べものや おやつを食べる	マインドフルネスを する	自分の コーピングについて だれかに話す
つかれるまで 走ったり 運動をしたりする	絵を描いたり、 工作したりする	頭の中で 自分をなぐさめる	好きなテレビや ユーチューブを 見る	好きな ゲームをする	好きな スポーツを 楽しむ

「ストレス反応」では、「ぶつぶつ文句を言う」「言葉遣いが乱暴になる」「物や人に八つ当たりする」といった気持ちをそのままぶつける反応と、「心配事ばかり考えてしまう」「自分はダメだと思ってしまう」といった気持ちをため込んでしまう反応が多く見られました。中には、「お腹の調子が悪くなる」といった身体症状が出ている生徒もいました。

ふりかかってきたストレスによって私たちの心や体は様々な反応をします。まずそれに気づくことが大切です。特に、自分で気持ちを抑えてしまう人は、身体症状に現れやすくなるので注意が必要です。

「ストレスコーピング」とは、ふりかかってきたストレスやストレス反応を減らすことを目的として、自分を助けるために行う工夫のことです。

みなさんが貼ったシールで一番多かったストレスコーピング(ストレス解消法)は、「**いちばん信頼できる人に相談する**」と「**好きなテレビやユーチューブを見る**」でした。

「一番信頼できる人に相談する」というのは、直接問題解決するためのコーピングです。一方、「好きなテレビやユーチューブを見る」というのは、自分自身の気持ちをケアするためのコーピングと言われています。実は両方のコーピングが大切で、上手にそれらを使いこなすことが必要と言われています。

7月は、ストレスコーピングについてもう少し考えてもらうため、様々なコーピングの種類を紹介しているところです。

