



令和8年2月3日(火)

2月号 保健室

ストレスと上手に付き合おう!



冬休みが終わり、3学期が始まりました。3学期は卒業や進級が近付き、新しい学年や

環境を意識する時期です。楽しい気持ちがある一方で、不安やプレッシャーを感じることも

あるかもしれません。

こうした心の不安定さにより、気付かないうちにストレスがたまることもあります。

大切なのは、ストレスを「悪いもの」と決めつけず、今

の自分の気持ちに気付くことです。話す、休む、体を動

かすなど、自分に合った方法で上手に付き合っていきま

しょう。つらいときは、一人で抱え込まず、周りの大人

にも相談してくださいね。



ストレスの原因

「ストレッサー」って何者??

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と言います。ストレッサーは、友達とのトラブルや授業が難しいなど、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全てストレッサーとなることがあります。

実はこんなものもストレッサーです

- ・春からの新生活
- ・部活動で部長になる
- ・テストや発表が近づく
- ・進路や将来について考える時間

ストレスは敵?

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 など



味方?

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 など



適度なストレスは、意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長くストレス状態が続くと、心身の健康に影響を及ぼします。だからこそ、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方

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

どんなストレスの解消方法が効果的なかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

発散系	
動く・騒ぐことで発散する - カラオケで歌う - 運動をして汗を流す - 踊る	感情を表現してスッキリする - 思いっきり泣く - 感情を書き出す - 人に話す
動的	静的
なにかに没頭して現実を忘れる - 好きなものを食べる - 料理をする - 友だちと遊ぶ	心を落ち着けてリラックスする - お風呂に入る - 自然に触れる - 好きな香りをかぐ
浄化系	

スクールカウンセラーの右田先生が来てくれる日は・・・

2月10日(火) 13時30分～

相談したい生徒は2月5日(木)までに保健室前ポストに希望用紙を入れてください。

