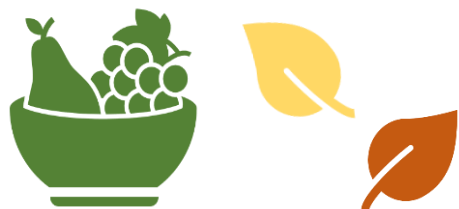


青梅カウンセラーだより

温暖化の影響で年々暑くなる夏が過ぎ、過ごしやすい季節となりました。秋といえば、『実りの秋』。みなさんにとっても、学業、生活を充実し心豊かに過ごせるよう、今回はストレスについて特集したいと思います。

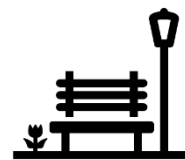


ストレスってな〜に？

日常的によく耳にするストレス、実は語源は物理学です。ストレスとは、人の心身にかかる圧力（ストレッサー）によってひずんだ状態のこと。生きていてる以上、ストレスフリーになることはできませんが、あまりにもストレスが強いと人の心はこの風船のように壊れてしまうので注意が必要です。



どうしたらストレスを軽くできるの？



1. 自分の状態をよく知ろう

自分の心や身体の声に目を向けましょう。過度のストレスによって、以下のような様々な反応があらわれます。不調になった時にどんな反応を示しやすいか知っていることはとても大切なことです。

心

心配 不安 焦り
抑うつ イライラ
怒り等々・・・

身体

不眠 過食・拒食
だるさ 頭痛
肩こり等々・・・

行動

暴飲暴食
ひきこもり
暴力的態度等々・・・

2. 自分のできるストレス解消の方法をためてみよう

まずは規則正しい生活（朝食を食べる、多忙でも睡眠時間を確保する等）、できるだけ身体を休めましょう。そして、趣味等自分のストレス解消の方法をためてみましょう。

あなたのストレス解消方法は何ですか？
改めて考えてみましょう。

3. 普段のストレス解消方法が効かない（できない）時は・・・

ストレスフルな状態が長引くのは辛いものです。一人で抱え込まず、自分の信頼できる人や専門家に相談しましょう。

* カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してありますのでご確認ください。