

ストレスの正体を知る！

目標：

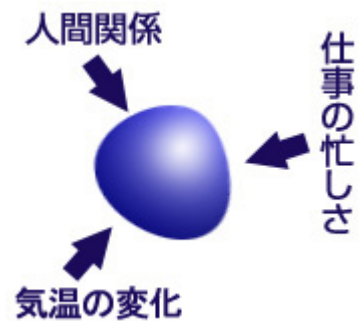
- ① 「ストレス」を知る。
- ② 日常生活で抱える様々なストレスに対していち早く気づき、溜まり過ぎてしまう前に対処できるようになる。

1. ストレスとは？（改めてイラスト）

- ストレスのない状態
- ストレスのかかった状態



ストレッサー



快ストレス：ドキドキ、ワクワク、「がんばろう」、やる気が出る前向きの
ストレス。人生のスパイスになります。

不快ストレス：イライラ、メソメソ、ビクビク、腹痛、頭痛など不快ストレス
がたまると心身の健康も壊してしまいます。



2. 自分のストレッサーを知る

あなたにとってどんなことがストレスになりますか？

3. ストレッサーの種類

カタストロフ型ストレッサー

大地震などの自然災害、戦争、犯罪の被害者、大きな事故など

ライフイベント

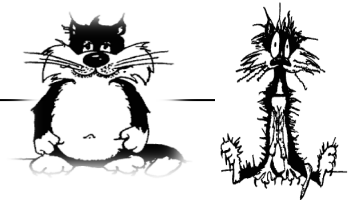
入学、卒業、試験、友達とのトラブル、先生や親から叱られる、大切な物をなくすなど

デイリーハッスル

日常の些細なイライラする出来事など

4. 自分のストレスのサインを知る

あなたにとってストレスがたまると身体や気持ちにどんな変化が起きる？



5. ストレス反応の種類

心理的反応

イライラしやすい、不安になる、悲しい、元気が出ない、モチベーションが低下するなど

身体的反応

風邪をひきやすくなる、頭痛、腹痛、気持ちが悪くなる、耳鳴りなど

行動的反応

いじめる、物を壊す、自分の身体を傷つける、煙草を吸う、お酒を飲む、お菓子をいつも以上に食べる

6. ストレスに強くなる身体づくり・心づくり

ストレスに強くなるためには普段からの身体づくりと心づくりが大切です。

下記の項目を見て、今の自分に当てはまるものをえんぴつで、これからやって行きたいものを赤色でチェックしてください。

からだづくり

- 運動している（週 2～3 回）
- バランスの良い食事をとっている
- 朝食を食べている
- 一日三食食べている
- 水分を一日 1.5 l 以上取っている
- 熟睡できている
- 毎朝同じ時間帯に起きる
- オンとオフを使い分けている
- 毎日リラックスする時間がある

こころづくり

- 相談できる人がいる
- 目標がある
- 困っている人がいれば助ける
- 失敗しても次に向かってがんばる
- 自分の気持ちを話せる人がいる
- 変えられないことをくよくよしない
- 毎日予定を詰め込み過ぎない
- 人間関係いい時もあれば悪い時もあると思う
- よく笑う