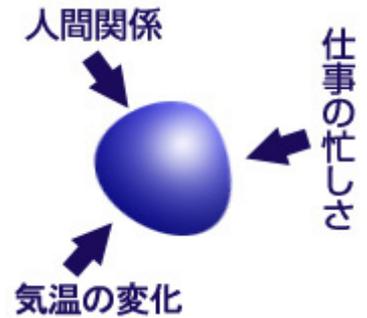
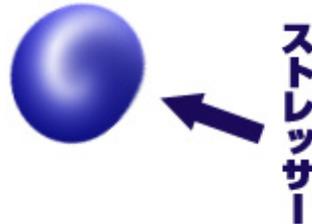


組 氏名

ストレスに勝つ！

1. ストレスとは？

- ストレスのない状態
- ストレスのかかった状態



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
 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。

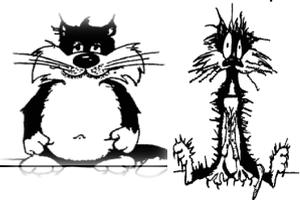
2. 自分のストレッサーを知る

あなたにとってどんなことがストレスになりますか？



3. 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？



4. 自分のストレス対処法を知る

あなたはどうやってストレスを解消したり、減らしたりしている？



5. ストレス対処法 ～ストレスに勝つ方法～

① ストレスに勝つための3ステップ

ステップ1：普段から気をつける

食べる、寝る、遊ぶ！

ステップ2：ストレスのサインが出てきたら早めに対応する

「最近イライラすることが多くなったから、気分転換に散歩をしよう。」

「気になることがあって眠れない。今は考えるのはやめよう。」

ステップ3：ストレスがたまった時の解消法

「学校に行きたくない。友達に相談してみよう。」

「毎日、親とけんかする。家の雰囲気が悪い。イライラしている親とは話さないで音楽を聴こう。」

② ストレッサーに働きかける

やることが多い時、友達に手伝ってもらおう。「できない」と言う。

嫌な人のいいところを見つける。

ホラー映画は見たくないのに友達に誘われた。うまく断る。

③ ストレス反応を和らげる

リラクゼーション：深呼吸、ストレッチ、お風呂に入る、音楽を聴く

ストレス解消法：仲の良い友達と遊びに行く、カラオケで歌う

④ 考えの幅を広げてみよう

考えと気持ち、行動がつながっていることを知っていますか？元気がない時、落ち込んでいる時、ムカついている時は、人や出来事のマイナス面ばかりに目が行ってしまい、ストレスになってしまいます。このような時には、他の考え方ができないか考えてみてください。そうすることで、気持ちが楽になったり、元気がなったり、コントロールできるようになります。

例) 出来事：急にクラスの前で発表をしないといけなくなった。

マイナス思考「失敗するに決まってる」→不安になり、うまく口が回らない

プラス思考「一生懸命話すことが大切だ」→詰まりながらも落ち着いて話す。

⑤ 周りの人からサポートを受ける



家族、友達、先生、スクールカウンセラー、信頼できる大人