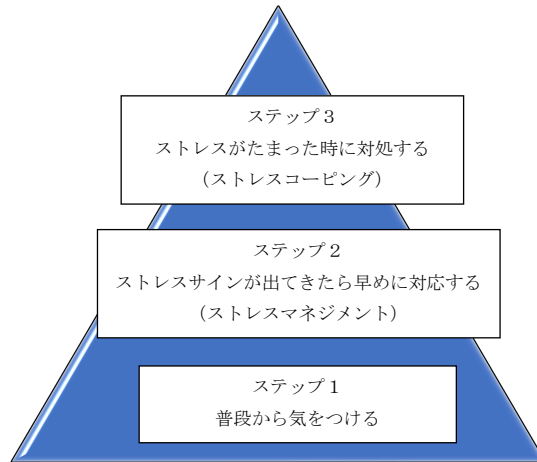


ストレスとうまく付き合う

1. ストレスとうまく付き合うための3ステップ

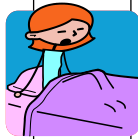


2. 普段からのからだづくり、こころづくり

ストレスに対応できるこころとからだづくりを日ごろからしておこう。「こころ」と「からだ」の両面からストレスに対応できる力を養う方法を見つけよう。いざという時に役に立ちます。

からだづくり

- 定期的に運動している (週2~3回)
- バランスのよ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
- 十分な水分をとっている
- 質のよい睡眠が取れている
- 毎朝同じ時間に起きる
- カフェインなど刺激物を避ける
- 1~2時間ごとに休憩をとっている
- 仕事と余暇のバランスをとっている
- 毎日リラックスする時間がある



こころづくり

- 困ったときに相談できる人がいる
- 自分にとって意味のある目標がある
- 周囲に思いやりをもっている
- 失敗は当たり前と思う
- 気持ちを話せる人と過ごす時間がある
- 変えられないことはくよくよしない
- 一日の計画は余裕をもって立てている
- 思うようにならないことがあっても冷静でいる
- よく笑う
- 期限のあることは余裕をもって行う

3. 自分のストレスに気付く

① ストレスになっていることを書いてください。

② ストレスがたまると身体や気持ちにどんな変化が起きますか？

③ 自分のストレス対処法を書いてください。

3. ストレスに対応・対処する

① 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、散歩をする、アロマ、目を閉じる、自分の気持ちを書き出す、マッサージ…

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、運動をする、趣味をする、自然に触れる、ペットに話す…



② 考えの幅を広げる

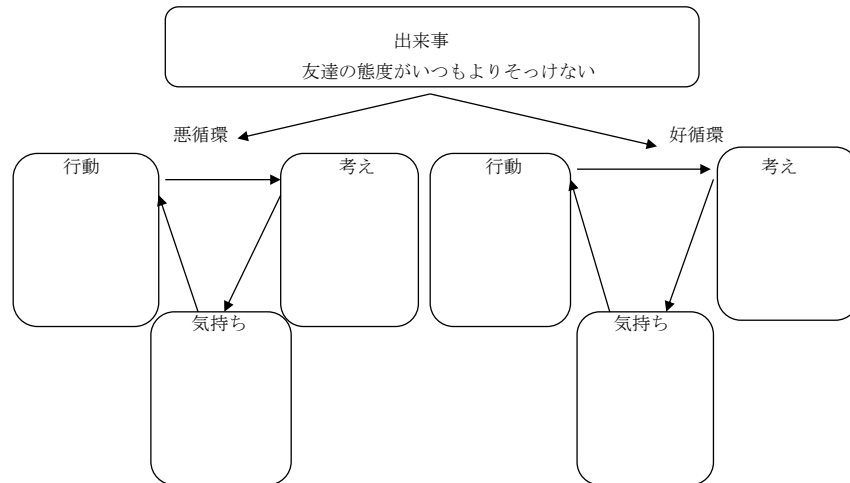
考えと気持ち、行動がつながっていることを知っていますか？元気がない時、落ち込んでいる時、ムカついている時は、人や出来事のマイナス面ばかりに目が行ってしまい、ストレスになってしまいます。このような時には、他の考え方ができないか考えてみてください。そうすることで、気持ちが楽になったり、元気になったり、コントロールできるようになります。

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。

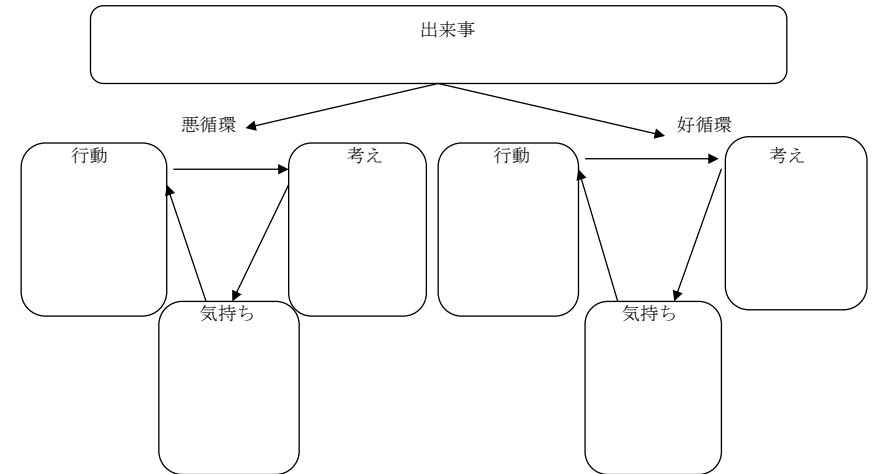
マイナス思考「失敗するに決まってる」→不安になり、うまく口が回らない

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。

下記の出来事の場合、マイナス思考とプラス思考の両方を考えてください。それに影響する気持ちと行動についても考えてください。



さっき書いたストレスについて、考え、気持ち、行動のつながりを考えてみてください。



④ 前向きな言葉を考える

考え・気持ち・行動はつながっています。だったら、前向きな言葉（考え）を自分に言ってみることで、気持ちが良くなることがあります。下記のような状況の時、あなたは友達を励ますためになんと言いますか？思いつくだけ書いてください。

状況：友達がこれから劇で主役を演じます。友達はとても緊張していて、情けない顔をして、自分に「緊張する。うまくできたらどうしよう。セリフ忘れそう。」と言っています。

こういう言葉を自分自身にも言ってみましょう。そうすると元気が出るかもしれません。

さっき書いたストレスに対して、前向きな言葉をかけるとしたらどんな言葉をかけますか？考えて書いてください。

⑤ 笑いの効果

笑いは、自然にたくさんの酸素を身体に取り込むことができ、リラックスできます。

⑥ 周りの人からサポートを受ける

あなたがサポートを受けるとしたら誰が思い浮かびますか？

