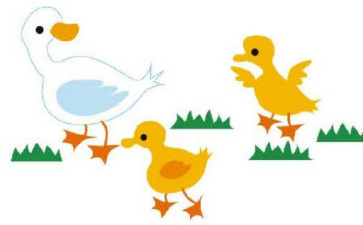






ほけんだより



ストレスってなあに？

ストレス^{ほんのう}反応は、いつもとちがうショックなことがあったときに起こる^お心^{こころ}や体^{からだ}の^{ほんのう}反応です。
安全^{あんぜん}で安心^{あんしん}できる生活^{せいかつ}を続けるうちに、少しずつおさま^{すこ}っていきます。

からだ	気持ち	行動	考え方
<p>寝^ねつけない 夜中^{よなか}に目^めが覚^さめる 食欲^{しょくよく}がでない おなかや頭^{あたま}が痛^{いた}い 体^{からだ}がだるい</p> 	<p>とてもこわい 不安^{ふあん} イライラする おちこむ なにも感^{かん}じない やる気^きが出^でない ひとりぼちな感^{かん}じ</p> 	<p>落^おち着^つきがない はしゃぐ 怒^{おこ}りっぽくなる 子^こども返^{かえ}り ひきこもる</p> 	<p>集^{しゅう}中^{ちゅう}できない 考^{かんが}え方^{かた}がまとまりにくい いきなりその時^{とき}を思^{おも}い出^だす 思^{おも}い出^だせない・忘^{わす}れやすい 自^じ分^{ぶん}を責^せめてしまう</p> 

ストレスを感じた時のリラックス方法をやってみましょう。

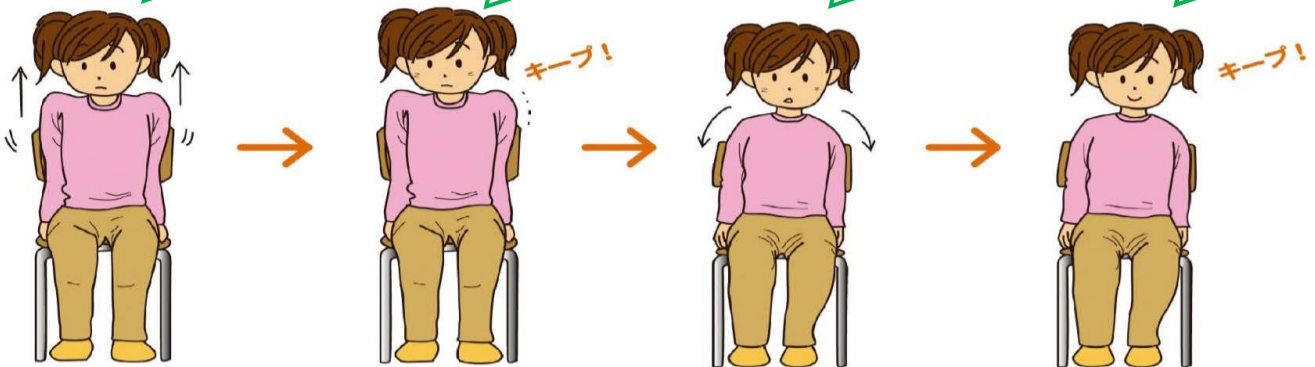
肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

椅子に座った状態^{じょうたい}で、肩^{かた}をまっすぐ上^{うへ}にあげます。その時^{とき}に、背^{せなか}中^{ちゆう}が丸^{まる}くならないように注^{ちゆうい}意^いします。

ちょっと“きついな”と思^{おも}うところまであげたら、ゆっくり5を数^{かず}えます。この時^{とき}に、息^{いき}を止^とめないで、ゆっく^こり呼^こ吸^そしながら行^{おこな}います。

その後、ゆっくり10を数^{かず}えながら、肩^{かた}を^おろしていきま^す。

肩^{かた}を^おろしたら、しばらくそのま^まで、力^{ちから}がゆるんだ状^{じょう}態^{たい}を味^{あじ}わいま^す。これ^をを2~3回^{かい}ほど行^{おこな}います。



何^{なに}かつらいことが起^おこったとき、泣^なきたいのをがまんしたり、つらいのに普^ふ通^{つう}にしようとしたりする^{ひつよう}必要^{ひつよう}はありません。心^{しんぱい}配^{ぱい}なことがある場^{ばあい}合^あいは、すぐにおうちの人^{ひと}や先^{せんせい}生^{がた}方^{かた}に相^{そう}談^{だん}しまし^ましょう。

