



新学期が始まり、約1か月が経過しました。

みなさん、あおただしく変化する環境、慣れない環境のなかで疲れやストレスもたまっていると思います。

多くの制限があるなかですが、自分なりのリラックス方法や少しでも心休まる時間をみつけ、心身の健康を保ちましょう。

ストレスチェック ～主なストレス反応～

心理的反応

- 不安
- イライラ
- 恐怖
- 緊張
- 怒り
- 孤独感
- 無気力
- 集中できない
- 思考力低下
- 判断力低下



行動的反応

- 怒りの爆発
- 泣く
- 引きこもる
- 食べられない
- 食べすぎる
- ケンカなどの攻撃的な行動
- ストレスを感じる場面から逃げる



身体的反応

- 動悸（心臓がドキドキする）
- 発熱
- 頭痛
- 腹痛
- 疲労感
- 食欲減退
- 嘔吐
- 下痢
- 便秘
- 眠れない、途中で起きる
- だるい



ストレスとは？

外部からの刺激（ストレッサー）によって、身体や心に生じる反応のことを「ストレス反応」といいます。

わたしたち人間はストレッサーに出会うと、それが自ら対処できる出来事かどうか判断します。

そして、自分の対処能力を超える脅威であると感じたときに、心身のゆがみ（ストレス反応）が起こります。

ストレス反応には上に書いてあるように、さまざまなものがあり、「心」「行動」「体」に異常が生じます。

◆ 3つのストレッサー ◆

生活環境ストレッサー



大切な人や物との別れ・喪失、学校や職場などの環境、人間関係、環境の変化など

外傷性ストレッサー



自然災害、戦争、テロ、事件、事故など生命や存在に影響を及ぼすような強い衝撃

心理的ストレッサー



「～するかもしれない」「～したらどうしよう」という不安、ネガティブな予測



ストレッサー



どのくらいの脅威か判断



自分の対処能力を
超える脅威だった場合



ストレス反応



お世話になる先生方

【学校医】

粟倉医院 大石 賢斉 先生

【学校歯科医】

いらい歯科クリニック 岩井 徳 先生

【学校薬剤師】

マルト薬局 星野 遥 先生

【スクールカウンセラー】

高野 勉 先生

《毎週火曜日 13時～16時来校》

【文部科学省派遣カウンセラー】

以下の日程で文部科学省からもカウンセラーが派遣されます。

《5/7(火)10時～15時頃 2名 ・ 5/14(火)10時～15時頃 4名》

高野スクールカウンセラー、文部科学省派遣カウンセラーともに、生徒はもちろん保護者の方も相談可能です。

ご希望の方は学校までご連絡ください。（東陽中 TEL 0768-32-0834）



リラックスしよう！

リラックスとは緊張状態からゆるんだ状態に戻ることを行います。
長時間緊張状態が続くと心身に負担が蓄積しやすくなり、疲労やストレスの増加につながります。
そのため、少しでもリラックスできる時間をつくることで疲労やストレスを軽減するためにも大切です。



自分に合ったリラックス方法を見つけよう



深呼吸する



音楽を聴く



温かいものを飲む



日光を浴びる



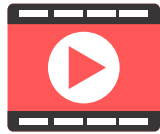
おいしいものを食べる



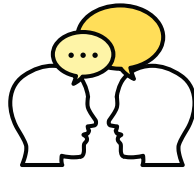
一点をぼおーっと見つめる



体を動かす



テレビや動画を観る



誰かに話す



ストレスになって
いることを書き出す



本を読む

先生たちのリラックス方法

～先生たちは普段どのようにリラックスしているのか、

何人かに聞いてみました！～

坂口先生

- ・休日は温泉やサウナに行ってゆったり過ごす
- ・車で好きな音楽を聴く



1時間以上ゆっくりと
入ることも！

手崎先生

- ・車で音楽を流して、大声で歌う



谷内先生

- ・美味しいものを食べて、ぐっすり眠る



特に好きな食べ物は
牡蠣です！

萬澤先生

- ・温泉に行っ、ゆっくりお湯につかる



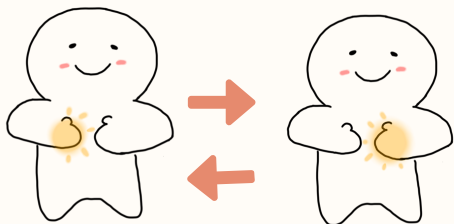
佐渡先生

- ・人と話す
- ・一人でのんびり過ごす
- ・音楽を聴く



人と過ごす時間も一人で
過ごす時間も大切！

すきま時間にやってみよう！ 「パタパタ体操」



- ①胸の下あたりを交互に20～30回叩く
- ②ゆっくりと深呼吸する

いろいろなリラックス方法を試して
自分に合った方法を見つけよう！

保健・給食委員会による企画



4/23(火)に保健・給食委員会の生徒が中心となり、みんなで簡単な運動を行いました。

この数カ月間、体を動かす機会が少なかったため、みんなで体を動かせる機会を作りたいという保健・給食委員の生徒の思いから実現しました。

「バナナのポーズ」「宇宙人のポーズ」「フラミンゴのポーズ」などユニークな名前のポーズを組み合わせ、楽しく体を動かすことができました。