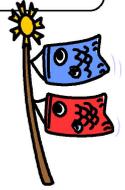


生徒のみなさんへ



心とからだの調子はどうですか？

新学期をむかえ、約1ヶ月がたちました。4月は新しい環境に慣れるために知らず知らず緊張している場合があります。その緊張感は、自分で知らないうちに疲れになったり、元気がなくなったりと蓄積される場合もあります。

そこで、ゴールデンウィークの後半では、少しリラックスしてエネルギーを充電してみましょう。そのために、今の心とからだの状態をチェックしてみましょう。

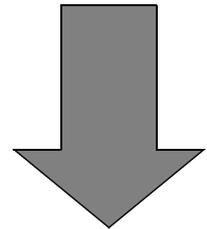
この1週間の心とからだの感じはどうですか？ 一番よくあてはまる番号に1つだけ○をつけて下さい。 すべての問いに答えて下さい。	あてはまらない (0)	少しあてはまる (1)	かなりあてはまる (2)	非常にあてはまる (3)
1. 頭がくらくなる。 -----	0	1	2	3
2. いらいらする。 -----	0	1	2	3
3. さびしい。 -----	0	1	2	3
4. あまり頑張れない。 -----	0	1	2	3
5. 頭痛がする。(頭が痛い。) -----	0	1	2	3
6. 気持ちがむしゃくしゃする。 -----	0	1	2	3
7. 悲しい。 -----	0	1	2	3
8. 勉強が手につかない。 -----	0	1	2	3
9. 体がだるい。 -----	0	1	2	3
10. 不機嫌で怒りっぽい。 -----	0	1	2	3
11. なにか恐い感じがする。 -----	0	1	2	3
12. 何かに集中できない。 -----	0	1	2	3
13. 気持ち悪い。 -----	0	1	2	3
14. 誰かに怒りをぶつきたい。 -----	0	1	2	3
15. 気持ちが沈んでいる。 -----	0	1	2	3
16. 何もやる気がしない。 -----	0	1	2	3
17. 疲れやすい。 -----	0	1	2	3
18. 何もかも嫌だ。 -----	0	1	2	3
19. 何となく心配である。 -----	0	1	2	3
20. 体から力が湧いてこない -----	0	1	2	3

<input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/>			
身体	怒り	不安	不集中

身体の得点 怒りの得点 不安の得点 不集中の得点 ストレス反応得点

※ 身体、怒り、不安、不集中は、いずれも10点以上が高ストレス状態です。

・いろいろな暴力を受けているので、怒りを感じる。危険を感じているので不安になる。不安と不集中がひどくなると身体に出てくるので、身体の得点が高い人は要注意



ストレス反応得点
 30点以上…高ストレス状態です。ストレスを和らげる対処をしよう。
 16～29点…やや高ストレス状態です。
 5～15点…適度なストレスです。
 0～4点…もう少しストレスがあってもいいでしょう。
 適度なストレスはエネルギーになります。

ストレスとは？

ストレスとは「体に受けた刺激（ストレッサー）に対する体の防衛反応」のことをいいます（一般には、刺激も反応も一緒にして、ストレスとしていることが多いようです）。私たちの体にとってストレスをおこすものは、心理的なもの（叱られる・ほめられるなど）だけでなく、生理的なもの（疲れ、飢餓など）、物理・化学的なもの（暑さ、寒さ、騒音など）もあります。

また、ストレスは必ずしも嫌な事ばかりではなく、進学・進級、試合で勝利・資格を取るなど、環境の変化やうれしい出来事などでもおこります。

過度のストレスは、体に色々な負担をかけます。試合でシュートが入らなかったから次の試合で絶対決めてやると練習へのやる気になるような適度のストレスは、適度な緊張感、充実感をもたらし、活動のエネルギーになります。

ストレスはコントロールできる

適度なストレスは、生活の“刺激剤”としてのプラス面もありますが、ためすぎると心身をむしばむ大きな要因となります。また、同じストレスでも感じ方は人によりちがいます。また、人の心や体は少しくらいのストレスならはねかえす力をもっています。下を参考にストレスを上手にコントロールしましょう。

《気分転換によるコントロール5カ条》

- 1 人の評価は気にしない
 他人にどう見られているかなど気にしない。
 「自分は自分」といつもマイペースで。
- 2 全く別のことを考える
 イライラ、ムシャクシャしたら、趣味のことなど、
 気分が落ち着くようなことを考える。
- 3 大声を出してみる
 無理に感情を押さえこまず、大きな声を出してみる。
 部活などで声を出すのもいいかも。
- 4 明日できることは今日しない
 今日しなくてはいけないことは今日するが、計画も立てずに
 だらだらしても能率は落ちるばかり。
 明日に回せるものは、翌日スッキリ気分を取り組みましょう。
- 5 開きなおる
 「この程度のことで死ぬわけじゃない」と開き直ってみましょ
 う。思い悩むことがバカげてくる。
 他にもいろいろあるかもしれません。自分に合った方法を見付けま
 しょう。どうしても困ったら、気軽に相談してください。



ストレス解消のための
3つのR

