



立春も過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。1月後半から大雪が続いて毎日の通学も大変だったかと思います。2月は私立入試、定期テスト、雪中レク等々忙しい日々が続いていますが、春はもうすぐです。健康に気を付けながら、皆さんが自分の目標を達成できるように、保健室からも応援しています！



札幌市では溶連菌感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルスなど、様々な感染症が流行しています。本校でも、**インフルエンザのB型の流行**があり、1クラス学級閉鎖をしました。学級閉鎖をしていないクラスでも、発熱でお休みをしている人が数名ずついます。引き続き、手洗い、うがい、咳エチケットなど、基本的な感染症対策を続けましょう。

見つけよう！あなたの**ストレス対処法**

1月末に1年生の保健の授業で、「ストレスの対処のしかた」を行いました。その時に皆さんがワークシートに書いてくれた、質問に答えます。(いくつかの質問をまとめたものもあります。) 2枚目以降に続きます。2、3年の皆さんにもぜひ参考にしてもらえたらと思います。

Q1. ストレスをためないようにするためにはどうしたらいいの？

A. ストレスがたまっているときには、体の機能が低下しているために、ストレスへの抵抗力が弱くなってしまいます。体が健康になれば、心の安定にもつながります。心と体はつながっているので、その逆もあります。次のことを日常的に心がけ、体や生活リズムを健康に保つことが、ストレスをためないことにつながります。

運動： 1日15分、体を動かす。歩いたり、ストレッチをしたりするのがおすすめです。

体の緊張を解きほぐし、リラックスします。

睡眠： 毎日8～10時間寝て、十分な睡眠をとる。

休息： 活動の合間に休みをとる。

気持ちを切り替え、心にもゆとりと栄養を補給しましょう。

栄養： 栄養のバランスを考える。三食味わって楽しく食べましょう。

入浴： 適度な入浴は、心身の新陳代謝を促進します。



Q2. 短時間でできるストレスの解決方法は？

A.3つ紹介します！

音楽を聴く、歌を歌う

音楽は自然に、人の心と体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。思い出の詰まった曲を聴くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたってみるのはどうでしょうか。

ゲームやパソコンを操作しながら、本を読みながらではなく、ただ音楽を聴くことに集中してみてください。

歌うのが得意な人は「聴く」だけでなく、思い切り歌ってみるのはどうでしょうか？
歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラもどこかに消えてしまうかも。何曲か歌えば、きっとサッパリするはずです。



今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも OK です。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

「書くこと」の効果 その1

今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになる。

→あせりが和らぎ、落ち着いて物事を考えることができるようになるかも。

「書くこと」の効果 その2

それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになる。

→これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、スマホやパソコンを使っても OK。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。そのメモをもとに、困ったときには相談してみるのもおすすめです。



腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がってることがあります。呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかを手に当ててみましょう。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらいくりかえします。「息を吐くときにお腹がべったんこに、息を入れたらお腹が膨らむ」、そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。途中で、「今日は宿題あったっけ？」などと、余計な考えが浮かぶこともあると思いますが、そんなときは気にせずさっと流して、「いーち」から数え直しましょう。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

厚生労働省「こころもメンテしよう」 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

Q3. 緑を見るのはストレスに効くと聞いたことがあるのですが、本当？

A. 緑色は自然を感じさせる色として、安心感があることもあり、リラックス効果があると感じる人が多いです。また、緑色は可視光線の中で中間の波長に位置するため、目がピントを合わせる際に最も「無理な調整」をしなくて済み、目への負担をかけずに見ることができます。緑色がストレスに効くというのは心理的な面と、この波長の部分から来ていると考えられます。

植物は見ているだけでも心を穏やかにし、恐れや怒りを和らげ、疲労を取れやすくする効果を持っています。この様な変化は血圧が下がったり、筋肉が緩んだり、脳波上のアルファ波の増加、心拍数の減少等、客観的にも捉えられており、植物を見ることは心身のリラックスにつながる事が科学的に証明されています。本物と画像の違いを体は感じ取っていることを証明する実験結果もありますので、単なる緑色を見るよりも、実際の植物を見た方が、効果が大きいでしょう。



環境省 データで見る国立公園の健康効果とは？ <https://www.env.go.jp/nature/nationalparks/pick-up/health/>

農林水産省 「都市生活者の環境をうるおす花と緑のパワー」

Q4. リラクゼーションってどんなものがあるの？ どんな効果がある？

A. 授業で「ぜんしんてききんしかんぼう漸進的筋弛緩法」を行いました。体に力を入れて体を緊張させるのと、緩めるのを交互に行い、無理なく体をリラックスしている状態にすることができるのが漸進的筋弛緩法です。授業では手、肩、の一部だけを体験してもらいました。ロングバージョンを紹介します。

基本：10秒間力を入れる。その後15～20秒間力を抜いてリラックス

1. 両手	両腕を伸ばし、掌を上にして、親指を曲げて握り込む。10秒間力を入れる。手をゆっくり広げ、膝の上において、15～20秒間力を抜いてリラックスする。筋肉が緩んでいる感覚をあじわってみましょう。
2. 上腕	握った握り拳を肩に近づけ、そのまま上腕全体に力を入れ10秒間力を入れる。その後15～20秒間力を抜いてリラックスする。
3. 背中	2と同じように曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引き付け、力を入れる→抜く。
4. 肩	両肩を上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる→抜く。
5. 首	右側に首をひねる。左側も同じように行う。
6. 顔	口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れる。ぽかんとした表情になるようなイメージで力を抜く。
7. お腹	腹部に手をあて、その手を押し返すように力を入れる→抜く。
8. 足①	爪先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉に力を入れる→抜く。
9. 足②	足を伸ばし、爪先を上を曲げ、足の上側の筋肉に力を入れる→抜く。
10. 全身	1～9までの全身の筋肉を一度に10秒間力を入れる。ゆっくりと力を抜き、15～20秒間体の力を抜いてリラックス。

体があたたかくなる感じがするのは、筋肉が緊張している間は血管が圧迫されて血流が滞っていますが、一気に力を抜く（弛緩）ことで血管が拡張し、温かい血液がすみずみまで行き渡るためです。



文字ではイメージしにくいと思うので、動画がおすすめです。

・筋弛緩法

【厚生労働省 こころの上手なつきあい方 PART 3

こころのセルフメンテナンス法 24.リラクゼーション法 2「筋弛緩法」】

<https://youtu.be/MG4DFINr3d8?si=3wvQc0nUuslyem2Q>



・呼吸法

https://youtu.be/ZIAdEp-N_08?si=fnK7UA5wmY_5N7ii

【厚生労働省 こころの上手なつきあい方 PART 3

こころのセルフメンテナンス法 23.リラクゼーション法 1「呼吸法」】



Q5.アスリートのストレス解消法は？ A.3人のアスリートのエピソードを紹介します。

<p>プロ野球 大谷 翔平 選手</p> <p>睡眠 一喜一憂しない</p> 	<p>睡眠について、「寝れば寝るだけいいかなど。質はその次。どれだけ寝られたかが一番だと思うので。比較的ずっと寝ていますね。」と話していて、筋肉の回復、脳の働きをクリアにするため、1日10時間以上の睡眠を確保しています。</p> <p>「終わったことなので、正直そんなに考えてもしようがない。そこでいかに早く切り替えることができるかっていうのが大事」と話しているインタビューもありました。高校時代に記入した、目標達成シート（マンガラチャート）でも「一喜一憂しない」を掲げ、感情の波を作らないよう意識しているようです。</p>
<p>フィギュアスケート 羽生 結弦 選手</p> <p>音楽を聴く 歌う エアギター 思いっきり泣く</p> 	<p>試合前に音楽を聴き、歌うことで自分の世界に入り、集中力を高めると同時に、音楽のリズムや歌詞に合わせることで呼吸を整え、心のバランスを取るそうです。実際に試合前にはイヤホンをして熱唱している姿が映っていました。</p> <p>また、インタビューでは、「誰にも見られないところで音に合わせて踊る」、「好きなアーティストの曲でエアギターやボーカルの真似をする」「泣きたいときには思いっきり泣いて発散したら、いつの間にか心が健康になっている」など、試合以外の場面でリフレッシュする方法を話していました。</p>
<p>元プロ野球選手 松井 秀喜 氏</p> <p>不動心</p> 	<p>「自分にコントロールできないことは気にしない」特に、「自分にコントロールできることと、できないことを分ける」という考え方を大切にしています。</p> <p>この考え方を、開き直りではなく、持てる力を100%発揮するための技術として捉えています。自分が制御できない他者の言動や結果に心を乱されるのはエネルギーの無駄であると考え、それを意識的に切り離すことで、練習や次の打席といった自分でコントロールできる準備に全力を注いでいました。座右の銘は「人間万事塞翁が馬」（人生の幸・不幸は予測不可能であり、何が幸福や災いをもたらすか分からないため、一時の出来事に一喜一憂すべきではないという教え）だそうです。</p> <p>著書：『不動心』（新潮新書、2007年）より</p>

Q6.ストレスを自覚しているわけではないけれど、体の症状が出やすいです。どうして？

A. 中学生になり、小学生のころと比べると心も体も大きく成長していると思います。でもまだまだ成長途中です。今の気持ちを言葉にしきれず、体に症状が出てしまっているのかもしれない。あとは、頑張っで自分でポジティブに考えようとしていることで、あまり心が不調だなと感じることはないのかもしれない。

体調不良の原因がストレスからくるものなのか断言はできませんが、信頼できる友達、おうちの人、学校の先生などの周りの大人にぜひ相談してみてください。気持ちが整理されて少し楽になったり、対処方法を見つけたりできるかもしれません。

あとは、中学生になって、部活、宿題、テスト勉強、塾、などやらなければならないことがたくさんで、睡眠時間が短くなってはいないでしょうか？中学生には8～10時間の睡眠が必要です。もし足りていなければ、十分な睡眠をとるだけでも、体調に良い変化があると思います。睡眠時間の確保は大変ですが、うまく時間をやりくりして、しっかり休養しましょう。

Q7. 見方や考え方を変えることができないときはどうすればいい？

A. 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しにとらわれてしまったり、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちになったりすることもあると思います。しかし、その問題以外のことで、けっこううまくやれていることがたくさんあるのではないのでしょうか？

その「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度、信じてみましょう。「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっているのでしょうか。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。

たとえば、「人前で堂々と発表できる自分」になりたいなら、まずは「友達の前で発表すること」や「10分だけでも早く起きて気分が余裕をもつこと」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすくして無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまうのはどうでしょうか。「そんなお気楽でいいの？」とか、「絶対ムリ」と思うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨く、ひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどとはイコールではありません。繰り返しやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてきます。

他の人に言わない、しない。



自分が言われて嫌な言葉、嫌なことは



Q8. 性格や考え方のタイプ別に、おすすめのストレス解消法はある？

A. 4つのタイプ別、ストレス解消法を紹介します。

自分に厳しい、真面目タイプ

- ・言い換えてみる

失敗したときに「なんでこんなこともできないんだ」と自分を責めるのではなく、それを「うまくいかなかったけれど、挑戦したこと自体は意味があった」と言い換えてみましょう。また、自分を責める代わりに、友人が同じ状況にいたらどのように声をかけるかを考えてみて。

論理的・問題解決タイプ

- ・原因を分析し、具体的に状況を変える

ストレスの原因を書き出してみても、自分の力で「変えられること」と「変えられないこと」に仕分けします。変えられる部分に対して小さな改善のための目標をたて、実行することで落ち着きます。

一人の時間も大切にしたい！タイプ

- ・静かな環境での読書、ストレッチなどをしてみる
- 外からの刺激を遮断し、自分の内面を整えることで、心を落ち着けます。

自分のペースでOK



社交的・活動的タイプ

- ・信頼できる友人に相談してみる
- ・スポーツやイベントなどのアクティブな趣味に集中→ストレスの原因から少し離れてみる。

このタイプには必ずこれがよい！というものではありません。ぜひいろいろ試してみてください。