

# ほけんだより



札幌市立宮の森中学校 保健室発行 2026.1.19 №.13

あけましておめでとうございます！皆さん、冬休みをどのように過ごしましたか？お正月にお年玉をもらった人も多いでしょうね。

昔々、このお年玉は“お餅”だったのだとか…。昔の人々は、1年の始まりであるお正月に、それぞれの家にその年の「歳神様」が来ると信じていました。お正月に飾り付けをしたりお供えをしたりするのは、すべてこの歳神様をお迎えするため。そしてお正月に家にやってきた歳神様は、お返しとして、その家人たちに新しい魂を与えてくれます。その魂が宿ったお餅を「年魂（としだま）」と呼び、それを分けたものが「御年魂（おとしだま）」だったのです。この新しい魂のおかげで、また一年間、健康に過ごすことができると考えていたのです。形は変わりましたが、お年玉をもらった皆さん、健康で何事もウマくいく一年にしたいですね。



## ストレスと上手に付き合おう！

### ストレスの原因「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーは、試験や友達とのトラブルなど、ネガティブなものばかりではなく、心身に変化を与えるものは、すべてストレッサーとなり得ます。

#### 【ストレッサーの一例】

- |            |          |
|------------|----------|
| ●部活動で部長になる | ●混雑や騒音   |
| ●合格発表の瞬間   | ●引っ越し    |
| ●春からの新生活   | ●人間関係の問題 |
| ●病気やケガ     | ●成績への不安  |
| ●暑さや寒さ     |          |

### ストレス反応が起こる理由は？



脳はストレッサーを受け取ると「危険かも！」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るために重要な仕組みです。

#### 例

ストレス反応	理由
筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

### ストレスは、敵か？味方か？

ストレスは、適度であれば意欲や成長に繋がりますが、一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、上手く付き合っていくことが求められます。

## 適度なストレス

- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造性が高まる



など

良い結果、達成感



## 過度なストレス

- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる



など

体や心に影響



## ストレスと上手に付き合うコツ

### ポジティブな考え方へ変換！



#### 考え方アプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に  
変えてみては…？ストレスが減り、  
気持ちが軽くなることもあります。

この問題で  
間違えてしまった

自分の弱点が見つかった！  
次までに克服するぞ～！

試験までもう  
1ヶ月しかない…

まだ試験まで1ヶ月ある！  
まだまだやれるぞ～！



#### 行動アプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分にはどんな方法が合うのか、  
いろいろ試してみてくださいね。

### 発散系

#### 動的 動く・騒ぐことで発散する

- 例：●カラオケで歌う
- 運動して汗を流す
- 踊る



#### 静的 感情を表現してスッキリする

- 例：●思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 他の人に話す



静的

#### 別なことに没頭して気持ちを紛らわす

- 例：●好きな物を食べる
- 料理をする
- 友達と遊ぶ



### 浄化系

#### 心を落ち着けてリラックスする

- 例：●お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ



静的

馬 うま  
く 休もう

深呼吸をする

好きな香りをかぐ

勉強の合間に  
休憩を取り入れて  
頭と体をリセット！

ストレッチをする

飲み物を飲む

