



2016年
阿南工業高校保健室

新学期がスタートして1ヵ月。少しずつ新しい環境に慣れてきたでしょうか。誰でも新学期は環境が変わり、知らない間に疲れることが多いようです。

5月の連休は気分をリフレッシュするのに最適ですが、『5月病』と言われるように、心身の不調が出やすい時期でもあります。

そこで、今回は『ストレス度診断チェック』をご紹介します。ストレスをためてしまうと、病気につながってしまうことがあるため、早めに対処していくことが大切です。5つの対処法も簡単にできますから、ぜひ試してくださいね。自分に合った方法が見つかるといいですね。

ストレス度診断チェック

※当てはまる項目にチェックを付けてみよう！



- 1. 体の疲れを感じるようになった
- 2. よく眠れない日が続いている
- 3. あまり食欲がない
- 4. イライラすることが多くなった
- 5. 何もやる気がしないと感じるようになった
- 6. 頭の中にいつも気がかりなことがある
- 7. 憂うつな気分が続いている
- 8. 教科書や本などを読んでも、なかなか頭に入っていない
- 9. 考えが堂々巡りになって、物事を決められないことが増えた
- 10. 考えること自体がわずらわしいと思うようになった

- 11. 勉強や生活でミスが増えてきた
- 12. 学校内にうまく付き合えない人がいる
- 13. いじめや嫌がらせにあっている
- 14. いつも他人に対して自分を抑えて、我慢をしている
- 15. 他人に対して攻撃的になってしまうことが多い
- 16. 最近、あまり人と話さなくなってきたと思う
- 17. 親や先生から過剰に期待されている
- 18. テストの成績がなかなか上がらない
- 19. 暴飲暴食をするようになった
- 20. 朝、起きられなくなってきた



チェック解説

0～8点	ストレスは低め	今の状態を続けよう。
9～12点	ストレスは標準	ストレスを感じた時は、早めに気分をリフレッシュさせよう。
13～16点	ストレスは高め	早めに気分をリフレッシュさせよう。休息や睡眠時間を増やそう。
17～20点	ストレスはかなり高め	心身が疲労しているので、長めの休息や睡眠が必要。つらいときには、誰かに話したり、相談してみよう。

ストレスへの5つの対処法

緊張状態を作り出し、反作用でリラックス状態を導く方法。

〈リラックス状態をつくりましょう〉

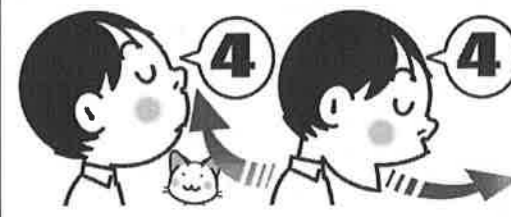
- 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
- 10秒間くらい強く握ったままにします。
- 次に手の力を緩めます。そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
- 1～3を何回か繰り返してみましょう。手のひらがリラックスしてきます。



深い呼吸をするのと体がリラックスし、気持ちが落ち着く。外科医や警察官も採用。

〈4カウント・フリージング〉

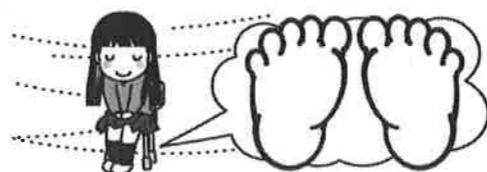
- 息を吸いながら、4つ数えます。
- 息を止め、4つ数えます。
- 息を吐きながら、4つ数えます。
- 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
1～4をリラックスするまで、4回程度繰り返します。



ストレスが慢性化する原因に「嫌なことを思い出す」ことがある。思い出しそつこになつたら、別のことに意識を向けよう。

〈足の裏に注意を向けてみよう〉

- 目を閉じます。
- 「足の裏」に意識を向けてみます。ムズムズした感じ、温かさなどを感じてみましょう。1分間くらい、その状態を続けてください。
- 目を開けて、終わりです。



感情と場所はペアになっていることが多いので、別の場所に行くと新しい感情が生まれやすい。

〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

- 別の場所に移動（散歩）してみましょう。
- 新しい場所で、周囲を眺めてください。
- 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。



〈気持ちを吐き出してみよう〉

- おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
- 話したことを少しメモしておきましょう。



ストレスをため込まないためには人に話を聞いてもらうことも有効。愚痴を聞いてもらう程度に誰かに話してみよう。紙に心情や気持ちを書くことも話して気持ちを吐き出すのと同じ効果がある。