

サポートルーム教員
 高橋和希 横山泰子 田口丈貴
 須志田智章 金山千里
 佐々木浩人 吉田菜那子
 専門員 高野滋

Take It Easy! byサポートルーム

ストレスと上手に付き合おう①「気づく！+外に出す」

日々私たちにはさまざまな「**刺激**」(=ストレス)があります。たとえば〔暑い/寒い/どしゃ降りの雨が降った/雪が降った/地震が起きた/先生に叱られた/授業が延びた/授業中あてられた/たくさん宿題が出た/忘れ物をした/友だちにいやなことを言われた/無視された/家族に勉強しろと言われた/授業中トイレに行きたくなった/渡ろうとしたら信号が赤に変わった/道が通行止めになった/食事に嫌いなものが出た〕など日々の生活のほとんどがストレスです。

※良い刺激ストレス：先生にほめられた・お年玉をたくさんもらった…などもあります。

そのストレスで表れるのは次の4つのストレス反応です。



考え

- ・よし、次から〇〇してみよう！
- ・なぜ△△になっちゃったんだろう？
- ・予定を××に変えてみようかな？
- ・自分は絶対に～しないようにする！ など



気持ち・感情

- ・緊張・わくわく・嬉しい・ビックリ・悲しい・イライラ・ゆううつ・むかつく・さわやか・苦しい・楽しい・さみしい・不安・そわそわ・こわい・リラックス など



身体

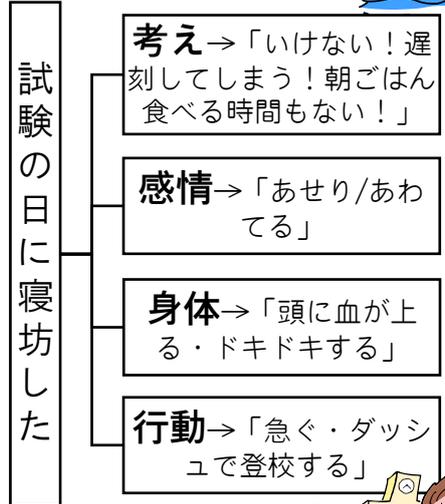
- ・食欲不振・手足のふるえ・腹痛・発熱・吐き気・耳鳴り・胃の痛み・汗かき・便秘・体重の減少、増加・めまい・動悸・不眠 など



行動

- ・音楽を聴く・TVを見る・誰かに話しかける・本を読む・風呂に入る・トイレに行く・手を洗う・書く・泣く・笑う・物にあたる・過食・拒食・相談する・話しかける など

例



これら4つは別々、あるいは同時や続けて表れてきます。

DASH!

ストレス反応で大切なこと=気づくことと外に出すこと

自分のストレス反応がどうでいるかということにその場で気づくことがストレスとうまく付き合うために役に立ちます。そして、そのことを日記などに書き出すことや**外に出すこと(外在化)**が有効です。ストレスがたまると人に愚痴をこぼすことがよくありますが、とても理にかなった発散方法なのですね。荷物をおろして体が軽くなるのと同じで、声に出して誰かに聞いてもらうことで身体や心が軽くなります。

