

相談室だより VOL3

連日、猛暑が続いていますが、皆さん調子はいかがですか？もうすぐ夏休みに入りますが、国高祭に向けいよいよ本格的な準備の時期に入り、忙しくなる事と思います。夏休み中も生活リズムを崩さないようにしてしっかり睡眠をとり、疲労をためないようにしてください。

♥心にまつわるエトセトラ②～あなたのストレスのタイプはどれ？～

ストレスは誰にでもあるものです。夏の暑さや混雑する電車もストレスを与えるものです。授業中ぼんやりしていたら先生に当てられた、課題の締め切りに追われている、親と些細なことで口論になった、等々、ストレスを感じる場面は身近に沢山あるのではないのでしょうか？ストレスとなる刺激（ストレッサー）が加わるとそれを跳ね返そうとして心や体がさまざまな反応をします（これをストレス反応といいます）。多少のストレスには誰でも気付かないうちに適切に対処しているものですが、ストレスが強かったり長く続く場合や、いくつものストレスが重なると、心身や自分の行動にさまざまな影響が出てきます。

ストレス反応の表れ方は人によって様々です。次の項目のうち自分に当てはまるものにチェックしてみましょう。A～Cのうち、最もチェックが多かったグループがあなたのストレス傾向です。

A グループ

- ☐ 首や肩がひどく凝る
- ☐ 食欲がない
- ☐ 下痢または便秘しやすい
- ☐ 胃が痛い
- ☐ 眠れないまたは途中で目が覚める
- ☐ 胃が痛い、むかつく



A が多い人は身体に出やすいタイプ

身体に異常はないのに上記の症状が続く場合、不調の原因がストレスにあることに気付いて対処しましょう。身体症状は無理しているあなたへの、身体からのSOSです。

<おすすめ対処法>

- ★十分な休養をとる
- ★好きな入浴剤を入れて風呂に入る
- ★凝っている部分や痛む部分を温める

B グループ

- ☐ 何をしても楽しめない
- ☐ 心配性である
- ☐ 集中力が低下している
- ☐ 人と一緒にいるのがおっくう
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 悪いことばかり考える



B が多い人は気持ち落ち込みタイプ

自分に自信がなく、悪いことが起きると原因は自分のせいと思い、ますます落ち込んでしまいがちです。

<おすすめ対処法>

- 一人になり、ほっとできる時間を大切にしましょう。
- ★自然の中に身を置く
- ★ペットなど動物と触れあう

C グループ

- ☐ 少しのことでカッとしやすい
- ☐ 落ち着きがなくじっとしてられない
- ☐ つい人や物に当たってしまう
- ☐ 人から指示されるとイライラする
- ☐ よく衝動買いをする
- ☐ 思い通りにならないと嫌だ



C が多い人はイライラタイプ

内面の葛藤がストレートに外に向かって現れます。我慢しようとするともますますイライラが募ってしまいます。

<おすすめ対処法>

- イライラのエネルギーをうまく発散させてあげましょう。
- ★スポーツで思い切り体を動かす
- ★ライブやカラオケで大声を出す

*相談室は夏休み閉室（休み明けは8/31（木）より開室）となりますが、都内にはさまざまな相談機関があります。もし、つらい気持ちになった時、一人で抱え込まず誰かに相談してください。誰かが必ず力になってくれるはずです。こちらを参照してみてくださいね。→ [東京都こころといのちのほっとナビ](#) [検索](#)