

新学期が始まって1ヶ月あまり。たくさんの出会いや行事があり、緊張の連続だったのではありませんか？ピンとはりつめていた気持ちがゆるんで、急に疲れやストレスを感じるのもこの時期。テスト前ですが、気分転換も心がけてくださいね。

16日、近畿地方も梅雨入り。統計史上最も早い梅雨入りとなりました。梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、ゆううつな雨の日でも心の疲れをいやしてくれそうですね。見かけたら楽しんでみましょう！

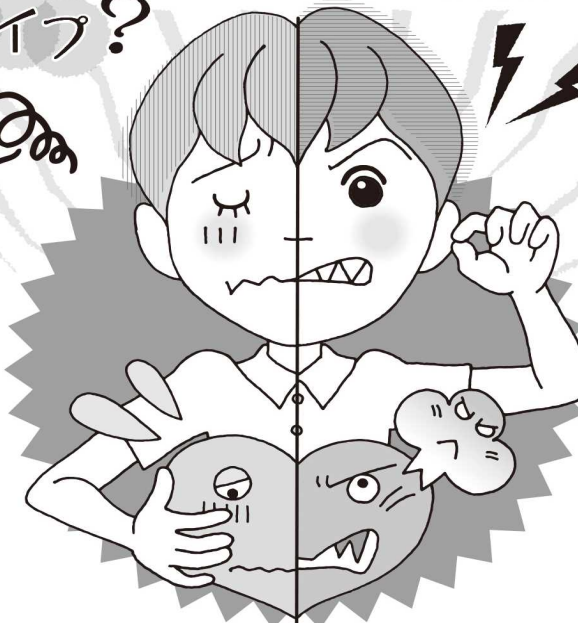


# ストレスと上手につきあおう！

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

## ウジウジさんタイプへのアドバイス

### できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



### 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

### 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

## カリカリさんタイプへのアドバイス

### 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

### 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



### 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

## 体の不調は自律神経の乱れが原因かもしれません

自律神経とは？

知らない間に体を調節している神経。交感神経と副交感神経があり、この2つがバランスよく切り替わって心臓を動かす・体温を調節する・食べ物を消化するなど生きるための基本的な機能を調節します。



## こんな症状はありませんか？

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- なんだか眠れない  気候の変化に弱い
- 食欲がない、おなかが減らない
- いつも手足が冷えている
- カゼでもないのに頭やおなかが痛い



その症状自律神経が関係しているかも！

## バランスを整えるために...

- 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する！
- 体を動かして生活にメリハリを
- 休日も平日と同じリズムで過ごそう
- 寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
- 暗くした部屋で、ぐっすり眠る！
- ほっとできる時間をつくろう

がんばった分、リラックスしたり、体を休めたりする時間も大切。みなさんのリラックス法も教えてください！