

ストレスとのつきあい方 ① ストレスとは

ストレスがまったくありません！という人は、ほとんどいないでしょう。私たちは生きていくうえで、大なり小なりのストレスを抱えています。ストレスと戦うのではなく、うまく付き合っていくために、まずはストレスとはどんなものなのかを見てみましょう。

ストレスの原因

友達づきあい
家族と喧嘩をした
家の居心地がよくない
SNSで嫌な思いをした
学業や就活が不安だ
気温変化や騒音
病気や怪我
など

ストレス反応

からだ

疲れやすい 眠れない
食欲がない 生理不順
頭痛 腹痛 涙が出る

こころ

イライラ 不安感
落ち込み ハイテンション
被害的な感情 孤独感

行動

集中できない
落ち着かない
過活動になる
食べ過ぎてしまう
やる気が起こらない
勉強に取り組めない
昼夜逆転の生活リズム
人との関わりを避ける

ストレス反応に気づいたら・・・自分なりのストレス対策を考えよう！！
ストレスに対処することを**ストレスコーピング**といいます。

～良くないストレスコーピングの例～

誰かの悪口を言う
SNSで誹謗中傷する
八つ当たりをする



他者を攻撃する



依存する

スマホ・ゲーム
たばこ・買い物
アルコール・薬物

ひきこもる



自分を傷つける