

9月も中旬になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。学校では夏休み明けから増中祭、期末考査と続き、このあとは新人戦や2年生の職業体験、来月には合唱コンクールと行事が集中しています。

忙しさが続くと体調を崩してしまったり、心のエネルギーが不足してしまったりします。このような時こそ、規則正しい生活が大切です。しっかり睡眠をとり、栄養のある食事をするように心掛けましょう。そして、時には気分転換もして心のエネルギーの補給もしましょう。



ストレスと上手く付き合おう

ストレスと聞くとマイナスなイメージを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、ストレスにはよい面と悪い面があります。例えば何か目標を達成しようとしたとき、適度に緊張感を感じる程度のストレスであればより集中力が高まったり、頑張るためのよい刺激となったりします。しかし、大きすぎるストレスやストレスがかかった状態が長く続くと心が疲れて体にも不調を来すようになります。

ストレスをすべて取り去ることはできませんが、ストレスをコントロールすることはできます。自分の状態を知り、ストレスとうまく付き合っていく方法を知ることが大切です。

ストレスが溜まっているときのサイン

体に現れるサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- ・下痢したり、便秘しやすくなる。
- ・めまいや耳鳴りがする。 など

心に現れるサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる。 など

まずは誰かに話してみよう

つらいときや悩みを抱えたとき、自分ではどうしてよいかわからなくなってしまったりすることもあります。そんなときは一人で抱え込まずにぜひ誰かに話してみてください。相談しても何もかわらないと思ったり、相談することは恥ずかしいことだと思ったりすることもあるかもしれませんが、人に話すことで張り詰めていた心がゆるんだり、何かよい方法が見えてくるかもしれません。

家族や友達に相談するのもよいですし、担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーに話してみるのもよいです。身近な人には話しにくいと思う場合には、電話やSNSで気軽に相談できる公的な窓口もあります。必ず親身になってあなたのことを考えてくれる人がいるはずですよ。まずは、勇気を出して誰かに話して見ましょう。



自分に合ったセルフケアを見つけよう

心が疲れてしまったときに自分でできる心のケア方法を見つけるしておくことは大切です。どのような方法が合っているのかは人それぞれですが、自分に合った方法が思いつかないという人は今回紹介する方法でできそうなものから試してみるとよいと思います。

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。まずは散歩やストレッチなど軽い運動から取り入れてみましょう。



モヤモヤしているときはその気持ちを紙に書き出してみるのもよい方法です。書き出すことで自分の気持ちを客観的に見ることができ、落ち着いて物事を考えることができるようになったり、今までに思いつかない選択肢に気づけたりすることがあります。

不安や緊張が強くなると呼吸が浅く速くなって、汗が出てきて、心臓もドキドキしてきます。そんなときは息を吐いたときにお腹がへこみ、息を吸ったときにお腹がふくらむ「腹式呼吸」を意識してみましょう。より深い呼吸ができ、これを繰り返すことで段々と気持ちが落ち着いてきます。



アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。その時の気分合った曲を聴いてみましょう。また、歌うことは自然と呼吸が深くなるので不安やイライラの解消に効果的です。歌うことが好きな人はぜひ思いっきり歌ってみましょう。

今回のほけんだよりの内容は、厚生労働省の「こころもメンテしよう若者のためのメンタルヘルスブック」を参考にしました。より詳しく知りたい人はぜひ見てみてくださいね。



東北福祉大学せんだんホスピタル

児童思春期病棟 キャンプせんだん インターネット・ゲーム依存入院プログラム

日々の生活の中で傷つき、不登校やひきこもりの状態になり、インターネットやゲームとの付き合い方がうまくいなくなる子供たちが増えています。

せんだんホスピタルはこれまで不登校で行き詰まりを感じている子供や御家庭を援助してきましたが、今回、インターネットやゲームとの付き合い方を学び、生活リズムの改善や自信を取り戻していくことを目指した新たな入院プログラムを開始しました。

お子さんが来院できない場合でも公認心理師による心理相談や精神保健福祉士による訪問支援など家族のサポートも行っています。

御相談したい場合は、せんだんホスピタル地域医療連携室（022-303-0181）までお問い合わせください。