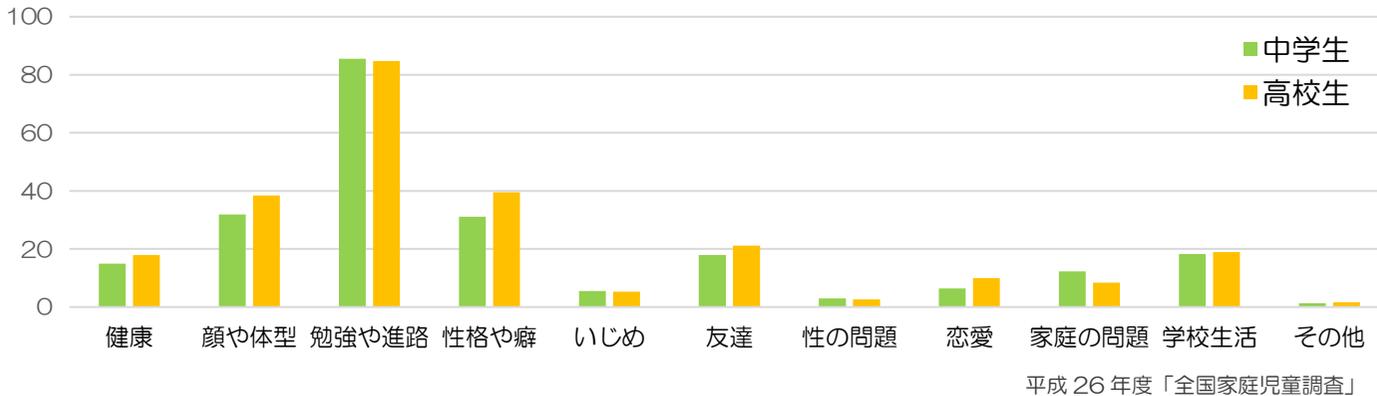


皆さんは心配なことがあった時に、いつまでも考えてしまい、何となく気分が晴れないと感じたことはありますか？厚生労働省の調査によると、中学生の58.5%、高校生の62.3%が何らかの不安や悩みを抱えていることが分かっています。その内容を見ると下図に示すように勉強や進路、自分自身のこと、友人関係など様々です。

現在持っている不安や悩みの構成割合（複数回答）



同じストレスが原因でも、受け止める人によって、また同じ人でも気持ちや状況によって、ストレスになったり、ならなかったりします。

「スポーツが苦手な人はスポーツが苦痛」

「スポーツが好きな人はスポーツは楽しい」

「数学が苦手な人は数学の授業が苦痛」

「数学の好きな人は数学の授業は楽しい」

その人にとって好ましくないストレスが長く続くと、イライラしたり、お腹が痛くなったりすることがあります。これをストレス症状といい、人によって現れ方や程度に違いがあります。

過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことから、自分なりのストレス対処法を身につけることが心の健康のために大切です。

## ストレスの原因を除去する

- 自分自身がいくら努力しても解決できない問題もあります。例えば、良い人間関係が作れない場合は、しばらく離れてみるのも一つです。
- 大きすぎる課題や役割（責任が持てないもの）は引き受けないことも良いでしょう。

## ストレスの原因となっている問題のとらえ方を変える

- 試験、対外試合、発表会、面接などにストレスを感じる人は多いでしょう。しかし、避けることが難しいものもあります。努力や工夫の仕方、考え方を変えるなどして取り組むことが大切です。

## コミュニケーションやリラックスする方法などを身につける

- 友人との上手なコミュニケーションを心がけましょう。
- 音楽を聞いたり、体を動かしたりといった趣味をもつなど、リラックスする方法を身につけましょう。

## 身近な人や専門家に相談する

- 自分一人で不安や悩みを抱え込まずに身近な誰かに相談してみましょう。あなたの周囲にいる家族や先生、友達は、あなたからの相談を待っているかもしれません。
- 家族や先生以外にもスクールカウンセラー（心の専門家）に相談することもできます。皆さんの相談相手になってくれます。（予約は保健室まで）

## カウンセリングを受けるメリット

- 話をしっかり聴いてもらえる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 人として成長できる