



令和8年1月14日
調布市立第四中学校
保健室

3学期がスタートしました。今年は午年(うまどし)ですね。午は、「力強さや前進」を表し、大きな飛躍や新たなチャンスに恵まれるとされています。みなさんは2026年をどんな1年にしたいですか?

さて、夏休みと比べると短い冬休みでしたが、年末年始をはさみ、心や体が「学校モード」に戻りきっていない人もいるかもしれません。まずは、自分のペースでゆっくりスタートしていきましょう。気になること、心配なことがあれば、いつでも保健室へ話にきてくださいね。今年もどうぞよろしくお願ひします。



体も心も元気な1年にしよう

ストレスと 上手に付き合おう

ストレスの原因 「ストレッサー」って何者?

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- など

今月の保健だよりのテーマは“ストレス”についてです。「なんだかイライラする」そんな気持ちになることはありませんか?勉強や部活動、友人関係……知らないうちに心や体に負担がかかることもあります。大切なのは“ストレス”に気づき、上手に付き合うことです。誰にでも起る“ストレス”について一緒に考えてみましょう。

ストレス反応が起こる理由は?

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るために重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵? 味方?

適度なストレス



- やる気が出る
- 集中力や注意力が上がる
- 創造性が高まる
- など

良い結果、達成感

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる
- など

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方 アプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動 アプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。

自分に合った方法を探してみてください。

発散系

動く・騒ぐことで発散する



- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る

感情を表現してスッキリする



- 思いつきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

静的

なにかに没頭して現実を忘れる



- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ

心を落ち着けてリラックスする



- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ

浄化系