

すこやか

NO.14
令和8年1月21日

心と体は、不安なこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激(原因)のことを【ストレッサー】、ストレッサーによりおこる反応を【ストレス反応】といいます。

ストレスには、乗り越えることで成長が見込める【適度なストレス】と、気持ちが落ち込んだりイライラしたりして心身に悪い影響をもたらす【過度なストレス】があります。適度なストレスは、『試験勉強はその先に、上の学校への入学や就職』『運動や練習はその先に、技術が向上したり健康な体を得られたりする』等、先があると感じることのできるストレスです。過度なストレスとは「終わりの見えないストレス」で、自分ではなんともできず、モヤモヤしたり苦痛を抱え続けなければならなかったりします。そして、身体的な症状（頭痛、腹痛、だるさ等）や行動への影響（眠れない、食欲がない等）、精神状態の変化（意欲がなくなる、情緒不安定になる等）が出てきます。ストレスと上手に付き合うことや自分に合ったストレスの解消法を知っておくことが大切になってきます。

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。

実は、こんなものも
ストレッサーです

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引っ越し など

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

適度なストレス

良いストレス



- ◎ 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

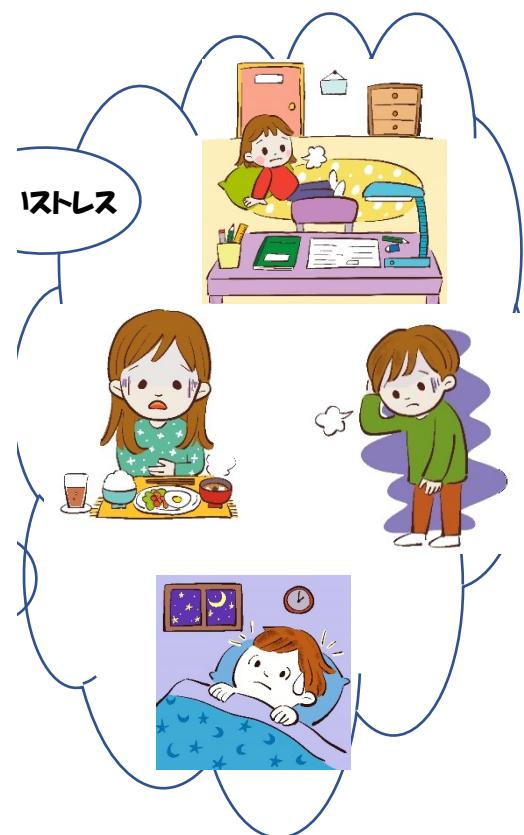
良い結果、達成感

過度なストレス

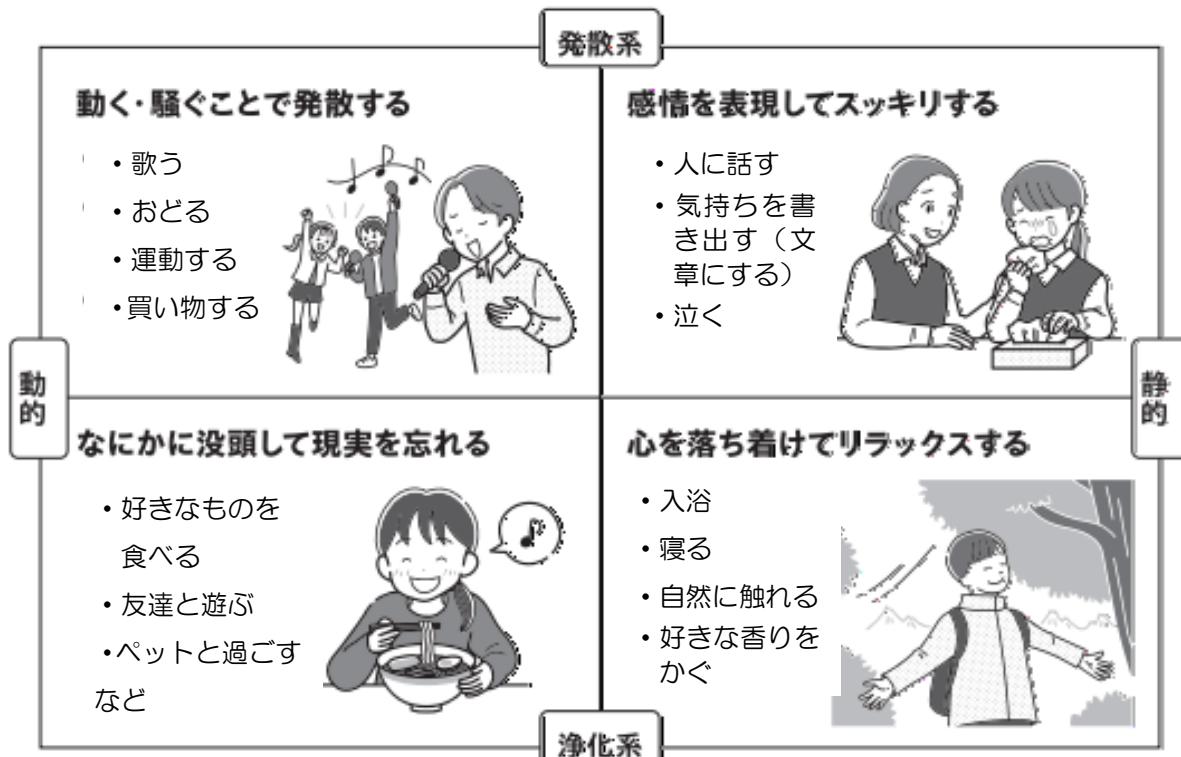
- ◎ 夜眠れない
- ◎ 緊張や不安でいっぱいになる
- ◎ 食欲がなくなる

など

体や心に悪影響



☆☆ストレスと上手に付き合うコツ☆☆



自分の強み（長所）を見つけることも有効です。自分と周りを比べてしまい、落ち込んだり不安になったりすることがありますが、「自分にはこんな良いところがある」と分かっていると、自信につながっていき、過度に悩むことがなくなると思います。



また、自分一人では解消法や解決法をなかなか見つけられないこともありますよね。そのような時は、一人で抱え込まずに、友達やおうちの人、先生方、スクールカウンセラーさん等に話を聞いてもらったり、その方たちとおしゃべりしたりしてみましょう。そうすることで「今感じているモヤモヤの正体」「自分がどうしたいのか」に気付き、そのストレスの根本に近づけることもあるからです。



3年生のみなさん

「睡眠時間を削れば、勉強時間が長く取れる！」というのは、間違います。脳の疲れを取るために十分な睡眠が必要です。「受験まであと●●日しかない・・・」と焦る気持ちも分かりますが、しっかりと眠らないと睡眠不足で授業に身が入らなかったり、集中力が途切れてしまったりしてしまいます。十分な睡眠には、『体や脳を休めて疲労を回復させる』『記憶を整理・定着させる』『ストレスを和らげる』『免疫機能を高める』などの役割があります。

また、起床後の3時間が【ゴールデンタイム】と言われており、脳がもっとも効率よくはたらく時間帯です。受験のある午前中に頭がフルに回転するように、早起きを心がけましょう。試験開始時間から逆算して起床時間を決め、受験日に力を発揮できるよう体を慣らしていくとよいですね。

