



みなさん、新しい年をどんな気持ちで迎えたでしょうか？

初詣に行き、いろいろなお願いごとをした人もいるでしょう。みなさんが健康に、それぞれの目標に向かって、力強く突き進める1年になるよう願っています。

『ストレス』ってなんだろう？

まだまだ寒い日が続いている。自然と体が縮こまり、心も何となく重たい気がする…そんな風に感じることはありますか？私たちの心と体には深いつながりがあります。体調が悪いと気分が落ち込んでしまうように、悩み事によって体がだるい、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。

◎ 『ストレス』とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「嬉しい」「悲しい」と変化します。この刺激を『ストレッサー』といい、心の変化を『ストレス反応』といいます。いやな気分になる、落ち込む…こうした感情が積み重なっていくと、イライラする、やる気がなくなる、体調が悪くなるといった影響が出てしまうのです。

◎ 『良いストレス』だけでもだめ！？

一方、褒められたり、認められると嬉しい気持ちになったり、やる気がでます。これも『ストレッサー』と『ストレス反応』といわれています。試練や困難による『悪いストレス』があっても、それを解決し、乗り越えることで、私たちの心は強く成長していきます。『良いストレス』だけの生活は、必ずしも良いとはいえないですね。いやなことがあっても、周囲に支えてもらいながら、いつか乗り越えて、自信をもった大人になってほしいです。

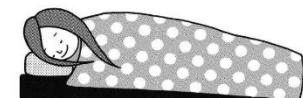
◎ 『悪いストレス』をためすぎないためには？



●人に相談する



●湯船にゆっくり浸かる



●睡眠をとる



●からだを動かす



●好きな音楽を聞く



●何もしない時間を作る

3年生のみなさんへ✿

私たちは、常に色々なことを感じたり、考えたりしています。心の声はとても小さく、その声を聴きとるには立ち止まる時間が必要です。やるべきことがたくさんあると気持ちがあせってしまいます。そんな時は少しの時間でいいから立ち止まって軽く深呼吸してみましょう。立ち止まると、思わぬ発見があったり、理解ことができたり、気持ちが落ち着いたりします。

家族や友だちと仲良く過ごすには、相手の話をよく聴くことが大切です。それと同じで、自分の心と仲良くなるためにも、立ち止まる時間をとり、心の声を聴くことを忘れないでください。

3年生のみなさんは、これからそれぞれの進路に向けて一歩踏み出します。時には、立ち止まってもいいのです。

頑張りすぎずゆっくり前進していきましょう！

みなさんならきっと大丈夫。ずっと応援しています！

