

ストレスを感じている

ストレスとは不安、怒り、イライラなどを感じたときに起こる情緒的なもしくは身体的な緊張です。ストレスは少しだけならプラスに作用し、締め切りに間に合わせたり、危険を回避するなどの役に立ちます。ストレスが長期間続くと、あなたの情緒、心、身体に否定的な影響を与えることがあります。けれども、ストレスに打ちのめされそうだと感じたとき、それとうまく付き合うためにできる事柄があります。

ストレスに対処する方法	行動のヒント	あなたの対処計画
<h3 data-bbox="191 506 456 533">ストレスの要因を認識する</h3>  <p data-bbox="240 573 837 772">あなたが現在感じているストレスの原因と今までにどんな状況でストレスを感じたかを考えてみましょう。心配、怒り、緊張を感じた原因は何か？ ストレスの引き金となったものは1つのことか2つのことが原因か、それとも小さなことが重なったのが原因か？ ストレスとなる要因が分かっていたら、どのようにその要因と向かい合うか答えを出すことができます。</p>	<p data-bbox="886 522 1182 758">試験がストレスの原因なら、試験の日に心を落ち着かせるストラテジーを試してみましょう。大きな課題があなたを不安な気持ちにさせるのであれば、その課題をもっと小さな扱いやすい量に分けてみましょう。</p>	<p data-bbox="1232 512 1430 539">自分のストレス要因</p>
<h3 data-bbox="123 812 521 840">心を落ち着かせるストラテジーを用いる</h3>  <p data-bbox="240 884 837 947">心を落ち着かせるストラテジーは、ストレスを減らすのに役立ちます。どれがあなたに一番効くかいくつかやってみましょう。</p> <ul data-bbox="240 953 797 1052" style="list-style-type: none">呼吸エクササイズ筋弛緩法 (リラクゼーション)マインドフルネスの実践アロマセラピーヨガ音楽を聴く屋外の自然の中で過ごす	<p data-bbox="886 852 1182 1020">メディテーション、呼吸エクササイズ、筋弛緩法はすべて簡単にできるストレス解消法です。どこででもでき、5分以内でできるものもあります。</p>	<p data-bbox="1232 810 1479 837">自分を落ち着かせる方法</p>
<h3 data-bbox="144 1092 500 1119">健康的なライフスタイルを維持する</h3>  <p data-bbox="240 1163 837 1398">健康的なライフスタイルを維持すると、ストレスとうまく付き合うことができます。定期的にエクササイズをしましょう。いろいろな種類の食物を組み合わせたバランスの良い食事を取り、糖分の多いソフトドリンクや超加工食品の摂取を避けてください。夜は8時間から10時間ぐっすり寝るようにしましょう。スマホなどのスクリーンを見る時間、すなわちスクリーンタイムを制限することが必要です。</p>	<p data-bbox="886 1163 1182 1331">娯楽目的のテレビ、タブレット、コンピュータ、スマホなどすべてのデバイスの使用時間を合わせて1日2時間に制限することを目標にしてください。</p>	<p data-bbox="1232 1098 1463 1125">健康でいるための手段</p>
<h3 data-bbox="191 1434 456 1461">リラックスする時間を作る</h3>  <p data-bbox="240 1503 837 1671">スケジュールが立て込んでいるとストレスがたまりやすくなります。スケジュールの中にあなたが楽しんでできる事柄も組み入れましょう。ハイキング、読書、日記を書く、音楽を聴く、大好きな趣味、ボランティア活動、映画鑑賞 — つまりあなたがリラックスできる事柄なら何でもいいです。</p>	<p data-bbox="886 1474 1182 1642">リラックスのための時間を加えるのが難しいようなら、時間を確保するために別のアクティビティを諦めることも考えてみましょう。</p>	<p data-bbox="1232 1432 1495 1459">リラックスするための計画</p>
<h3 data-bbox="155 1713 492 1740">あなたが信頼できる人に相談する</h3>  <p data-bbox="240 1776 837 1986">ストレスを感じたら、友人か信頼できる大人に相談すると解決の糸口を見出すことが期待できます。前もって、その人に問題解決の手助けをしてほしいのか、それとも聞いてもらえるだけでよいのかを考えておきましょう。あなたが自分自身を傷つけるかもしれないと感じたときは、信頼できる大人の人にすぐさま相談してください。</p>	<p data-bbox="886 1753 1182 1963">相談する人を決めるとき、あなたが安心して話せる、しかも信頼できる人を探します。あなたのプライバシーを尊重し、思いやりがあり、批判をしない人を見つけましょう。</p>	<p data-bbox="1232 1719 1365 1747">相談できる人</p>