

じどう せいと みな
児童・生徒の皆さんへ

がっこう やす
○学校がお休みになったことで、
とも せんせい あ どお せいかつ おく
友だちや先生に会えない、いつも通りの生活が送れないといったことで、
いろいろなしんぱい おも ひと おお せいかつ へんが しんぱい
いろいろな心配があると思います。人は、大きな生活の変化や心配なことがあると、
すとれす かん きも
ストレスを感じ、気持ち
しんたい へんが お
や身体にいろいろな変化が起こります。



すとれすはんのう れい
～ストレス反応の例～(この他にも人によって、いろいろなことが起こります。)

- ① ちょっとしたことでイライラする ② 楽しめない(気持ちがワクワクしない) ③ 集中できない、そわそわする
④ なかなか眠れない、寝ても疲れがとれない ⑤ お腹の調子が悪い、頭痛がする。

たいせつ すとれす かん
○大切なことは、ストレスを感じないように…ではなく！ストレスを上手に発散(なくす)ことです♪

すとれす はっさん
ストレスを発散することを、**コーピング**と言います。

- ① まずは、みなさんが今しているストレス発散方法は、どんなものがあるか、思い返してみましょう♪
② これまでの学校があった時と比べて、ストレス発散方法にどんな違いがありそうですか？
③ 下にあるおすすめコーピングを参考に、今の生活の中で、できそうなものやってみましょう♪

～おすすめのストレスコーピング～



- ① 身体を動かす。汗をかくことで、ストレスも一緒に身体の外に出ていきます。
※お風呂上りに深呼吸をしながらストレッチなども有効です
② 友だちに連絡してみる。会えなくとも仲のよい友だちと繋がると安心します。
③ 心配なことや辛い気持ちは我慢しないで、信頼できる人、大人に話をしてみる。
④ ゲームや漫画の時間を決める。少し勉強をする等も実はストレス発散になる!?

※ちょっと大変なことを頑張ると、気持ちがすっきりして、楽しいことがより楽しくなります

さくせい とうのうち く
作成：東濃地区スクールカウンセラー

ちゅうぎょうがくいんだいがく えぼた しんご
中京学院大学 江畑 慎吾