

ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ち少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

姿勢を良くして気分も前向きに!

まだまだ寒さが厳しい季節です。寒さから身体が縮こまって姿勢が悪くなっている人もいないのでしょうか。姿勢が悪くなると体のバランスが保てず、さまざまな箇所に不具合が起こってしまいます。歩いている時や授業中など、意識して姿勢を正すようにしましょう。

授業中、こんな姿勢になっていませんか?



背中を丸めて前かがみ



身体がずり落ちている

→長時間この姿勢でいると、頭痛・めまい・身体の痛み・手足のしびれ・筋肉の衰えなどマイナスなことだらけ!

- ①イスに深く座り、②背もたれによりかからず背筋を伸ばし、③頭が身体より前に出ない状態がベストです!

ぐにゃっとさんから

なんだか調子がわるいなあ

- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み

しゃまうとさんへ

気持ちもしゃっきり!

- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が! 見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...