

## ◆教師用資料 ストレスについて

### <ストレスとは>

ストレスとは、心や体を緊張状態にさせる刺激や状況のこと、または、ある刺激によって自分の心や体が緊張することやそれに対する反応を言う。前者をストレッサー、後者をストレス反応と言う。

### <ストレッサー>

ストレスを生じさせる原因となる刺激のこと。ストレッサーには、熱さや寒さ、痛みなどの物理的な刺激と、叱られた、いじめられた、笑われたなどの心理的な刺激がある。また、ストレッサーは善玉と悪玉がある。

善玉ストレッサー……やる気や集中力が高まり、いつも以上の力を発揮させてくれるストレッサー

悪玉ストレッサー……腹痛や焦りを感じるなど自分の心や体に悪い影響を与えるストレッサー

### <ストレス反応>

ストレッサーによる心身への影響。ストレス反応は、体、心、行動に表れる。

体に表れるストレス反応……心拍数や血圧の上昇、発汗、腹痛、頭痛、下痢、円形脱毛、便秘など

心に表れるストレス反応……不安、怒り、抑うつ、焦り、孤独感、劣等感など

行動に表れるストレス反応……けんか、いじめ、暴力、犯罪、恐喝、不登校など

### <ストレスマネジメントとは>

ストレスマネジメントとは、自分のストレスとうまくつきあい、自分でマネジメントすることである。ストレスマネジメント教育では、(1)ストレッサーに気づくこと、(2)ストレッサーに対処すること、(3)ストレス反応に気づくこと、(4)ストレス反応をコントロールすることの4段階を学習する。

### <ストレス解消法>

ストレスの解消法には、いろいろなものがある。E1やE2で学習する方法以外にも、音楽、アロマ、風呂、お茶、睡眠、瞑想、ジョギング、スイミングなどがあげられる。さまざまな方法を知り、自分に合った方法を見つけることが大切である。

### <参考文献>

大野太郎他（編）ストレスマネジメント教育実践研究会（2002）. ストレスマネジメント・テキスト 東山書房

ストレスマネジメント教育実践研究会（編）（2003）. ストレスマネジメント フォーキッズ 東山書房