



新学期・新生活

ストレスに負けない！

コツを学ぼう

新学期や新生活のスタートには期待もふくらみますが、同時にストレスを感じやすい時期でもあります。乗り越えるためにはちょっとした工夫が役立ちます。今回は、新学期・新生活におけるストレスの対策についてお伝えします。

新しい環境への適応力を高めよう

●食事と睡眠の習慣を整える

朝食やバランスのとれた食事をとることは心身の安定につながります。また、十分な睡眠を取ることもストレスへの耐性を高めます。



●自分に合った気分転換をする

勉強や仕事の合間に深呼吸をする・お茶を飲むなどの気分転換をすることで緊張をほぐすことができます。

●適度な運動でストレスを発散する

身体を動かすことでストレスホルモンが減少し、心が軽くなります。散歩やストレッチなど、簡単な運動がおすすめです。

●リラックスできる趣味や時間を作る

読書をする・音楽を聴く・絵を描くなど、自分が好きなことを定期的に行い、心が穏やかになる時間を作りましょう。



●「自己紹介」の準備で安心を得る

新たな出会いが不安な場合、簡単な自己紹介を事前に準備しましょう。趣味や目標を盛り込むと会話がスムーズに進みます。

ストレスが溜まりやすい時期は特に注意！

●日記やメモで自己管理をする

目標や出来事を文章化すると、ストレスの原因や対処法が明確になり安心感が生まれます。

●小さい目標を設定し達成感を積み重ねる

ストレスの大きな課題も小さく分割すれば取り組みやすくなり、達成の喜びが新たな自信や挑戦につながります。

●身近な人とコミュニケーションを取る

身近な友人や家族に自分の思いを話すだけでも気持ちが軽くなることです。また、会話を通じて新しい視点が得られるかもしれません。



●相談窓口を活用する

町や学校にある相談窓口では、こころの健康に関する不安や悩みを相談することができます。一人で抱え込まず、気軽に相談してみましょう。

適切に対処することで心身の健康を保つことができます。

新学期・新生活をより良いものにするためにストレス対策を生活に取り入れて、健やかなスタートを切りましょう！