

ほげんだより 5

2026.5.1(金)
河北台中学校
保健室

新学期が始まってひと月が経ちました。初めは張り切っていたけれど、最近なんだか元気がない...と感じることはありませんか？5月は、新しい環境へのストレスで心と体のバランスを崩しやすい時期です。これは、脳と体が正常に反応しているサインです。今回は、そのメカニズムと対処法についてお伝えします。



ストレスが不調を起こす仕組み

● ストレス察知！

脳が「怖い・不快」と感じると、「危険」と判断して警戒アラームを発する。危険の基準は、遺伝傾向やこれまでの経験によって、人それぞれ。無意識なので気づきにくい。

🚨 体が緊急モードに！

アドレナリンやコルチゾールなどのホルモンが分泌される。

- ・心拍数増加
- ・消化活動が一時停止
- ・筋肉に血流が集中

😞 体と心に変化

【すぐに出る症状】
動悸・腹痛・頭痛・吐き気・めまい・肩こりなど

【続くとどうなる？】
セロトニン・ドパミン低下
落ち込み・無気力・不眠など

これらの症状は、「病気」ではありません。

脳が体を危険から一生懸命守ろうとしている「正常な防衛反応」です。

気合で止めることはできませんが、脳の警戒レベルを下げることで過度な反応を止めることができます。



ご家庭でこんな症状ありませんか？

身体の訴え	頭痛・腹痛・めまい・吐き気などを繰り返す
行動の変化	朝起きられない、登校をしぶる、提出物が出せない、ぼーっとしている
気持ちの変化	表情が乏しい、イライラしやすい、急に涙ぐむ、楽しかったことへの興味が薄れる
外見の変化	顔色が悪い、食欲がない、または食べすぎる

症状に気づいたら、「脳がストレスに気づかせようとしているメッセージかも」と理解して、対処していきましょう。



自分のストレスに気づくには？

理屈抜きで、「嫌だ」「怖い」「不快」と感じるものが、自分の脳が危険と判断したストレスです。

「そんなことで？」「他の人は平気なのに？」と思わなくて大丈夫。

否定せず、「自分はそう感じているんだな」と受け止めることが、対処の第一歩です。

脳の警戒レベルを下げる土台+4つの対処法



土台作り:規則正しい生活

食事・睡眠・運動・日光浴は、気分を安定させ、前向きな気持ちを生み出す脳のはたらきを自然に高めます。ストレス対処の効果も、生活習慣が整っていてこそ発揮されます。

① 考え方を考える

※考えがグルグルする時

⇒「自問自答」

- ・なぜ嫌なの？(根拠を探す)
- ・それは本当？(反論してみる)
- ・友達ならなんて言う？(他の視点)

👉 脳「そんなに怖くないかも」

② 気分を変える

※とにかく嫌な気分が強い時

⇒リラクゼーション

- ・ゆっくり呼吸する
- ・筋弛緩法
- ・趣味などで息抜き

👉 脳「落ち着いた」

③ 行動を変える

※やる気がでない時

⇒まず5分動く

- ・歩く、書く、何か小さな行動から
- ・やる気が出るのを待たず行動
- ・楽しい予定を先に入れてしまう

👉 脳「楽しかった」

④ マインドフルネス:今この瞬間に体験していることを、評価せずそのまま受け入れる心の状態

過去や未来の心配事から「今ここ」に意識を戻す⇒浮かんでくる考えや気持ちをそのまま観察⇒考えや気持ちは事実ではないことに気づく⇒感情に巻き込まれずに自分で行動を選べるようになる

マインドフルネス状態を作る練習:自分の呼吸を観察する、五感で味わって食べるなど

👉 脳「考えや気持ちは事実じゃない」

これら4つの方法は、脳の警戒レベルが和らぐことが認められている技法です。保健室でも一緒に練習できます。うまくいかない時や症状が続く時は、気軽に声をかけてくださいね。

連載コラムHappyLife!

31

マインドフルネス

マインドフルネス、つまり、“今この瞬間の体験を、評価せずそのまま受け入れる心の状態”を意識的に作れるようになると、ストレスが和らぐ効果が科学的に認められています。マインドフルネスは、意識を「今ここ」に戻し、自分の内面に気づく練習です。特別な道具はいらず、毎日少しずつで効果が出てきます。

やってみよう！呼吸瞑想

いつでも・どこでもできる マインドフルネスの基本の練習

💡 1日1分でもOK!

- ① 楽な姿勢で座り、目を閉じる。
- ② 呼吸の感覚だけに意識を向け、ただ観察する。どんな呼吸でもOK。
- ③ 他のことを考えてしまっても大丈夫。気づいたら、また意識を呼吸に戻すだけ。



◆「うまくやろう」としなくて大丈夫。気づいたら、意識を今に戻す。それがマインドフルネスの練習です◆



学校医ご交代のお知らせ

長年にわたり本校の学校医として学校保健の推進にご尽力いただきました紺谷一浩先生が、このたびご都合により退任されることとなりました。在任中は、生徒の健康を温かく見守り、多大なるご支援をいただきました。紺谷先生、長い間本当にありがとうございました。後任として、保志場医院の保志場八千代先生が新たに本校の学校医にご就任くださいます。今後は、定期健診や学校の感染対策に関するご助言等を担当していただきます。保志場先生、どうぞよろしくお願いいたします。