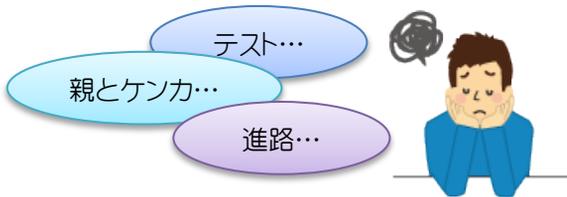


こんにちは！東北大学病院精神科「SAFEクリニック」です。「SAFEクリニック」では、若者の精神障害の予防に向けた活動を行っており、ニュースレターをお届けしています。今回は、「**ストレスのお話**」です。紙面についてのご感想やご質問などは、info@safe-youthcentre.jp までお寄せください。

ストレスのお話



皆さんは、日頃どんなストレスを感じますか？勉強、部活、友達関係…子どもも大人もたくさんのストレスを感じます。ストレスと対処法について考えてみましょう。

① ストレスって？

ストレスを医学・生理学用語で用いたのはハンス・セリエ博士です。“ストレス”とは内外から自分の心身に負荷がかかった状態、“ストレス対処”とは環境の変化に適應していくしなやかさ、とイメージするとよいでしょう。

ストレスは悪いものと思われがちですが、適度なストレスは夢や目標を達成するための原動力として役立つものです。ストレスが低く刺激の少ない毎日は退屈かもしれません。セリエ博士も「ストレスは人生のスパイスである」と言っており、ほど良いストレスによって毎日が豊かで充実したものになっていきます。(下図参照)



② ストレスへの対処法

ストレスにしなやかに対応するためには、心の状態に応じて適切な対処法を選択することが大切です。

- 休息をとりましょう (エネルギーを充電)
- 気分転換をしましょう (エネルギーの偏りを修正)
- 規則正しい生活をしましょう (エネルギーの節約)
- 問題を解決しましょう (エネルギーを消耗する原因を取り除く)
- 物事の受け止め方を変えてみましょう (見方が変わればストレスは軽減)
- リラックス法を覚えましょう (余計なエネルギーを使わずにすみます)
- あるがままの自分を受け入れましょう (抵抗をやめれば、エネルギーを節約できます)
- 人に相談しましょう (他人のエネルギーを借りる)



③ 過度なストレスによる不調

ストレスが長く続いたり、急に大きなストレスがかかったりした場合は、自分ではうまく対処できなくなってしまいます。からだ・こころ・行動に様々な不調が出てきます。

からだ：微熱、頭痛、腹痛、吐き気、だるい 等
こころ：イライラする、やる気が出ない 等
行動：眠れない、食欲がない、人を避ける 等

これらの不調により生活に支障がある場合は、早めに専門家へ相談を。精神科や心療内科などの医療機関を受診してみても良いでしょう。一人で無理せず、家族や担任の先生、保健室の先生やスクールカウンセラー等、まずは話しやすい人に話してみましょう。



SAFEクリニックのご案内

- SAFEクリニックでは、リスク状態と呼ばれる、「軽い妄想」、「幻覚様の症状」、「まとまらない言動や行動」、など、サイコースIS(精神病)の徴候がある14歳から35歳までの若者の専門治療を行っています。サイコースISは不登校、抑うつ、対人過敏、落ち着きなさなどの形でサインが出てくることもあります。

ホームページ(<http://safe-youthcentre.jp>)に詳しい説明やチェックリストを掲載しておりますのでご活用ください。

- SAFEクリニックでは、リスク状態やサイコースISに関するカウンセラーや養護教諭、相談員の方のための電話相談、若者のこころの病気についての啓発活動、専門研修などのご相談もお引き受けしています。
- 診療の予約やご相談については022-717-7737あるいはinfo@safe-youthcentre.jpまでご連絡ください。簡単にお話を伺い、必要な予約をとらせていただきます。(同封リーフレットとチェックリストをご活用ください。)