

第6章 心の健康

「心が健康である」とは？

健康は、体だけでなく、心の面からも考える必要があります。

では、「心が健康である」とはどんな状態でしょうか。

- 物事に積極的に取り組む、イライラしない、人間関係が良いなどいろいろ考えられます。ここでは心の健康について考えていきましょう。



あなたが考える「心が健康である」状態とは？

心が健康であるとは…

例えば、あまりに大きな不安や精神的苦痛に悩まされていないだけでなく、社会と調和を保ちながら、本来の自分らしさを十分に発揮できる状態にあり、自己実現を目指そうとしていることと言えるでしょう。

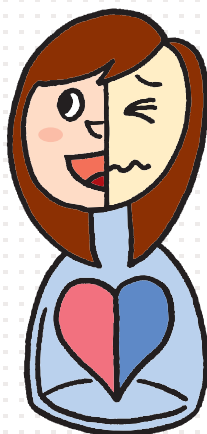
心の健康を左右する要因

● 欲求

- ・ 欲求の充足
- ・ 欲求不満
- ・ 目標がない など

● 体の状態

- ・ 病気や体調不良
- ・ 睡眠不足
- ・ 栄養不足 など



● ストレス

- ・ 人間関係
- ・ 勉強や進路
- ・ 家庭の問題 など

● 環境

- ・ 暑さ、寒さ
- ・ 自然環境の汚染 など

心の健康状態には、欲求やストレス、体の状態、環境などが関係します。特に、欲求やストレスへの対処法によって、心の健康状態は大きく左右されます。

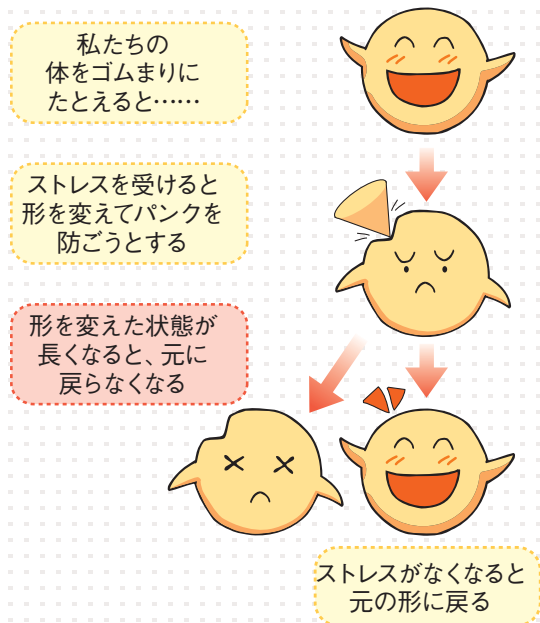
ストレスとその原因

ストレスとは・・・

何らかの原因があって人間の心と体が影響を受けた状態、あるいはそれらに対して現れる生体の反応（^{ゆが}み）をストレスと言い、このストレス状態を引き起こす原因を「ストレッサー」と言います。

ストレッサーも含めて広くストレスと呼ぶ場合もあります。このストレスを引き起こすストレッサーには、いろいろあります。

ストレスを受けるとどうなるか



ストレスの原因

ストレスには、友達関係やテスト、試合、先生に叱られるなどといったストレッサーがあります。

また人から好かれない、成績を良くしたいといった自分の欲求がより高まることもストレスの原因に関係します。

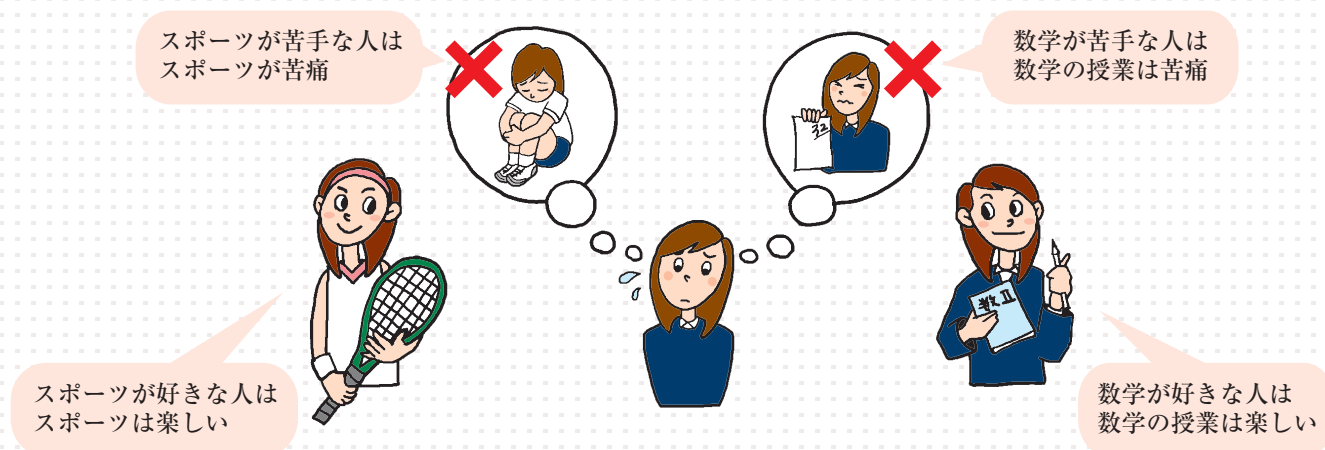
ストレスの原因の例

ストレスの原因は様々です。どんな刺激を受けた時にストレスになることがあるか、という視点からストレスの原因を分類することができます。

項 目	刺 激 の 例
物 理 的 刺 激	騒音、振動、明暗、暑熱など
化 学 的 刺 激	工場や自動車からの排煙、排気ガスに含まれる様々な化学物質、光化学スモッグなど
生 理 的 刺 激	細菌やウイルスの感染、睡眠不足、疲労、けがなど
心理社会的刺激	友だち関係、人間関係、進路選択、受験など

ストレスの感じ方

同じストレッサーでも、受け止める人によって、また同じ人でも気持ちや状況によって、ストレスになったり、ならなかったりします。



その人にとってあまり好ましくないストレスが強かったり長く続くとイライラしたりお腹が痛くなったりします。これをストレス症状といいます。ストレス症状にはいろいろあり、人によって症状や現れ方に違いがあります。

このように心から体へ、体から心へ、その影響が伝わることを心身相関といいます。

項 目	ス ト レ ス 症 状	
ストレスが体に表れる例	頭が痛くなる	心臓がドキドキする
	呼吸が速くなる	首や肩がこる
	腹が痛くなったり、下痢をしたりする	胸が苦しくなる
	手や足が冷たくなる	冷たい汗が出る
ストレスが心に表れる例	やる気が出ない	自分がひとりぼっちだと思ってしまう（孤独感）
	物事に集中できない	いらいらする
	くよくよする	なんとなく心配になる
ストレスが行動に表れる例	ものに当たる	眠れない
	人に会いたくない	いつもより食欲がなくなったり、食欲が出たりする
	周りの人や自分を攻撃する	人に当たる

当てはまる症状があって、気になる場合は次に紹介している、ストレスと上手につきあう方法を試してみるといいでしょう。

●心の状態をチェックしよう！

財団法人 日本学校保健会
<http://www.hokenkai.or.jp/sports/hoken/index.html>

ストレスとのつきあい方

人が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達上必要なものです。

しかし、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことから、自分なりのストレスへの対処法を身に付けることが心の健康のために大切です。



ストレスへの対処法

(1) ストレスの原因への対処

①原因に関する問題解決を図る

- 定期試験：試験は、誰でもストレスに感じることです。しかし、避けることはできません。努力や工夫の仕方、考え方を変えるなどして、取り組みましょう。
- 対外試合やコンテスト、人間関係、就職の面接なども同様です。

②原因を除去する

- 人間関係：努力しても良い人間関係が作れない場合は、しばらく離れてみるのも一つの方法です。
- 大きすぎる課題や役割（責任がもてないもの）は引き受けない、好ましくない物理化学的環境（騒音、寒暖、受動喫煙など）を改善することなども同様です。

(2) 相談する

自分一人で不安や悩みを抱え込まずに相談してみよう。

あなたの周囲にいる、家族や先生、友達はあなたからの相談を待っているかもしれませんよ。

①相談相手を見つけるポイント（信頼できる相談相手とは？）

- 自分の話や気持ちをきちんと聞いてくれる人
- 自分の気持ちを理解して、応援してくれたり一緒に考えたりしてくれる人
- 的確なアドバイスや情報を与えてくれる人

②相談するときのポイント

- 相談相手が、友達であれば気楽に話し始めよう。（日ごろから、気軽に相談したり、助けを求めたりできる関係であればいいですね。）
- 信頼できる相手には、真剣に悩んでいることを、自分の感情や考えを無理に隠さず、ありのままを伝えよう。
- 必要であれば、秘密を守って欲しいことも伝えておこう。



いきる・ささえる相談窓口（都道府県・指定都市別の相談窓口一覧）
<http://www.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>

(3) 見方や考え方を変えてみる

- 冷静に考えたり、自分でじっくり振り返ったりしてみる。

日記を書いたり、困っていることなどをノートに書き出したりすることで、物事を客観的にとらえ、事実を明らかにしたり、良い点と悪い点を区別したりすることができます。

たとえば・・・

テストまで、あと3日しかない！

どういうことを考えたり、整理したらうまくいくのでしょうか？



ああテストまで、あと3日しかない。今回は9教科もあるのに、まだ、ほとんど勉強してないよ。どうしよう。どうせ今からやってもだめだ！何でテストなんかあるんだ。

でも、まだ3日あるぞ。あきらめちゃだめだ。今からがんばれば、悪い点だけはとらないで済むかもしれない。3日間計画を立てて、できるかぎり、集中して、やってみよう!!

良かった。3日間がんばったかいがあった。点数はあまり良くなかったけど全ての教科でそれなりの点をとることができた。やっぱり、あきらめずに、がんばって良かった。これからも、前向きに考えよう。

結果

仲の良い友だちと口げんかをしてしまった・・・

どういうことを考えたり、整理したらうまくいくのでしょうか？



クラスで一番仲の良い友だちが急にしゃべってくれなくなって・・・「どうしたの？」って聞いたら「別に」とそっけなくて・・・不安になって理由を聞き出そうとしたら、口げんかになっちゃった。

よくよく考えてみると、何か悩みがあって、あんな態度をとったのかもしれないし、私もちょっと不安になってしつこかったのかもしれない・・・。

先生に相談して、何か良い解決策を聞いてみよう。

対処例

(4) その他の対処法

- 友人との上手なコミュニケーションを心がける。（相手の言うこともよく聞いた上で自分の考えを伝えるなど）
- 趣味をもつ。（趣味に熱中することは良い気分転換になります）
- リラックスする方法を身に付ける。（体ほぐしの運動、大きく深呼吸すること、お腹で呼吸する腹式呼吸などはリラックスする効果があると言われています）

自分に合った「上手なストレスとのつきあい方」を見つけましょう！