

## ストレスをためないで過ごしてください

ストレスは、みんなが感じます。嫌なことや、悲しいことのほかに、うれしいことや楽しいこともストレスの原因になります。春は、学校や仕事など1年で1番生活が変わる季節です。生活が変わることによる心配や忙しさから、いつもよりもストレスを受けやすくなります。

## ストレスのサインに気づいてください

ストレスが大きくなり長く続くことで、こころや体の調子が悪くなります。自分のストレスに早く気づいてください。

### 〈からだのサイン〉

- 頭・肩・腰が痛い     眠れない     お腹が空かない
- 体重が減った     めまいがする     下痢・便秘



### 〈こころのサイン〉

- 気分が落ち込む     心配になる     楽しむことができない
- 理由がなく怒りたい気持ちになる     やる気がでない

### 〈行動のサイン〉

- いつもより仕事に時間がかかる     失敗や間違いが増える
- 話をしなくなる     お酒を飲む量やタバコを吸う量が増える



# ストレスを少なくする生活をしてください

## 生活リズムを見直す

生活を整えると、ストレスに強くなります。

- ・毎日、同じ時間に起きて、同じ時間に寝てください。
- ・朝ごはんを毎日食べてください。

## よく眠る

よく眠ると疲れがとれます。また、ストレスを減らすことができます。

- ・毎日、起きる時間を決めてください。朝起きた後、太陽の光を浴びてください。
- ・寝る前は、パソコンやスマートフォンの画面を見ないでください。

## 栄養をとる

ストレスに強くなるために栄養のバランスが良い食事をしてください。

ビタミンB群：豚肉、レバー、うなぎ

ビタミンC：野菜、くだもの、いも類

カルシウム：牛乳、小魚、豆腐

## 誰かに話す

困ったことを自分一人で解決することができない時は、周りの人に相談してください。

こころの悩みについて相談する場所を見ることができます。→

