

Part 1

ストレスとこころ



ストレスなんていない、もうごめんだと、思うかもしれませんが。
しかし、残念ながらストレスをなくすことはできません。それよりも、
ストレスとうまくつきあうことが大切です。

まずは、ストレスがたまったときのサインを知ることで、こころの病気の
予防にもなります。大切な友達を支える力にもなるでしょう。

ストレスをうまくコントロールする方法を知ることも大切です。

こころが疲れたときや、つらいとき、困ったときのために、セルフケア
の方法を知ることで、つらい気持ちも軽くできるでしょう。

また、強いストレスを受け続けるとことで、私たちは「こころの病気」
になることもあります。ここでは、こころの病気の種類や症状、治療法
についてもご紹介しています。

＊ ストレスとうまくつきあう ＊

ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていくのがコツ

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいというよい面もあります。

しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。ここではストレスとうまくつきあう方法を知りましょう。



＊ ストレスって何？

たとえば、あなたがクラスの代表として、大勢の前で発表しなければいけなくなった、という状況を思い浮かべてみてください。「うまくやれるだろうか」という緊張から、心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたり、しませんか。

これは、ストレスに対抗するために、いわば体が頑張っているわけです。

「うまくできなくてもよい」と思うとあまり緊張しませんね。ですから、緊張したりドキドキするのは悪いわけではありません。それだけ頑張る気持ちが強いということです。

しかし、強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは、みんな自然な反応です。

ところが、ここでさらに頑張りすぎると、私たちのこころと体は、いよいよ調子をくずしてしまうでしょう。



＊ ストレスを感じやすい状況

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているのかもしれないかもしれません。

私たちがストレスを感じやすい状況としては、次の4つがあります。思いあたるものはありませんか？

- 試験、宿題、人前での発表などがある
- 友達や家族とケンカしたり、もめている
- 引っ越しや転校、親の離婚などで生活環境が変わった
- ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなったりした

こうしたストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいま

す。ここで大切なポイントは、一つひとつのストレスが大したことでもなくとも、いくつかのストレスが重なるときは注意が必要です。

たとえば大切な試験と引っ越しが重なり、家族ともうまくいかないといったときは、とてもたいへんです。できるだけ負担を減らすことが必要です。



＊ ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？ どんな行動をよくするのでしょうか？ 私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分の友人のストレスに気づけるように、心がけておきましょう。

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

＊ ストレスは早めの対処が大切

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

➔ 「こころのSOSサインに気づく」(→p7)

＊こころの SOS サインに気づく＊

こころや体の不調に気づいたときは、早めの相談が大切

毎日ゆかいで、楽しく、うきうきしながらすごしたいもの。

でも、現実にはなかなかそうはいきません。友達とうまくいかなかったり、先生や親とケンカしてしまったり……。

そんなストレスから、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。

しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子も悪くなってくることがあります。

そんなときは、「こころの病気」の始まりである可能性も考えてみましょう。

また、こころの病気であっても、体調面の不調が中心のこともあります。病院に行っても原因がわからないときは、ストレスが原因かもしれません。

こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころが SOS サインを出していると考えてみましょう。



＊ 10代にもある「こころの病気」

「こころの病気」は10代でも、決して珍しいものではありません。

だからといって、あわてなくても大丈夫。たとえば、大切な人を亡くしてショックを受けたときには、誰でも気分が落ち込んで何もする気がしなくなるでしょう。試験の前には不安でたまらないかもしれません。

そんなときには、誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることで、こころも体も元気な状態に戻ることができます。

しかし、いくつかのストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできないときには、こころの調子をくずしてしまうこともあります。

また、これといったきっかけもなく、こころの SOS サインが出てくることもあるでしょう。そして、こころの病気にかかってしまうこともあります。

10代でも、様々なこころの病気になる可能性があります。では、どのような SOS サインに気をつければいいのでしょうか。自分だけでなく、友達の変化にも早く気づいてあげられるように、注意したいサインについて知っておきましょう。



＊ 気分が落ち込む

思いどおりに物事が進まなかったり、ショッキングことに出合ったりしたときは、とてもつらい気持ちになるでしょう。そんな経験は誰にでもあります。

しかし、気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態が続いているときは、ちょっと心配です。

さらに、毎日泣いてばかり、眠れない、頭が重い、ごはんが美味しくない、人と話すのが面倒だから一人でいたいといった状態が長く続いている場合は、もしかする「うつ病」になっているかもしれません。学校に行くのもつらくなってくるかもしれません。

うつ病はこころのエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持

ちが強くなり、将来に希望がもてなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。

「なんとなくうつっぽい」くらいの軽いうつ状態なら、自然によくなることもあります。が、こころも体もつらくて、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。

一人で抱え込まないで、家族やスクールカウンセラーなど、信頼できる人に今の苦しさを話しましょう。こころの専門家に相談することが大切です。

➡「困ったときの相談先」(→p21)