



ストレスってなあに？

ストレスとは、自分の周りで起こったいろいろな出来事によって、
自分の体と心に負担がかかることをいいます。



ストレスとは
周りのできごとが原因で
体と心に負担がかかること

ストレスという言葉は、イヤな気持ちを表すときによく使いますが
ストレスがかかるのは嫌な出来事のときだけではありません。

例えば、「妹や弟が生まれた」「就職が決まった」など、うれしい
出来事にもストレスはかかります。

また、自分の好きなことでも、長い時間、休まずにやり続けたり、
忙しすぎたり、寝不足だったりしても、ストレスになります。



うれしいこと、楽しいことも
ストレスの原因になります

つまり、心や体が受ける大きなできごとは、全部ストレスの原因
になるようです。

ストレス^うを受けると、いろいろな症状^{しょうじょう}が出ます。ドキドキしたり、
お^{なか}腹^{いた}が痛^{からだ}くなるなどの体^{しょうじょう}の症状^きや、やる気^{ねむ}がしない、眠^{ねむ}れないなど
心^{こころ}の症状^{しょうじょう}が出ます。



ストレス^うを受けると
体^{からだ}と心^{こころ}にいろいろな
症状^{しょうじょう}が出ます

同じ出来事^{おな}でも、ストレスのかかり方^{できごと}は人^{かた}によって違^{ひと}います。
例^{たと}えば、運動^{うんどう}が苦手^{にがて}なA君^{くん}とBさん^{くん}。運動会^{うんどうかい}が近^{ちか}づく^{くん}と、A君はその
ことばかり考^{かんが}えて、お^{なか}腹^{いた}が痛^{いっぼう}くな^{いっぼう}ってき^{いっぼう}ました。一方^{うんどう}、Bさん^{にがて}は、
「運動^{うんどう}は苦手^{にがて}だけど、がんばろう^{たの}」と楽^{たの}しそ^{たの}うです。



かんじんなのは
起^おこったできごと^のの
受^うけ止^とめ方^{かた}です

もしも「ストレスかな」^{おも}と思^{じぶん}ったら、自分^{きも}がどんな気持^{きもち}ちなのか、
何^{なに}が原因^{げんいん}なのかを考^{かんが}えて、誰^{だれ}かに相^{そう}談^{だん}してみ^そてく^ださい。



「ストレスかな？」
と思^{おも}ったら 相^{そう}談^{だん}
し^して^てみ^みて^てく^くだ^ださい