



9月に入り、朝夕は少し涼しさを感じる日もありますが、日中は相変わらず35℃近くなる暑い日が続いています。最近では、「残暑バテ」という言葉を耳にすることも増えましたが、皆さんの体調はいかがでしょう？残暑バテは自律神経の不調により、胃腸障害（食欲不振、排便不調）、睡眠の質の低下、疲れがとれない、倦怠感などの症状がでるようです。これらの症状の改善のためには、涼しい時間帯のお散歩や、ぬるめのお湯にゆったりとつか入浴などが良いそうです。後期に向けて、少しずつ、生活リズムや体調を整えてもらえたらと思います。

また、学校生活が近づくにつれて、憂鬱な気分になる人もいると思います。今回の保健室便りでは、気持ちが落ち込んだ時やストレスへの対処について、お伝えしたいと思います。

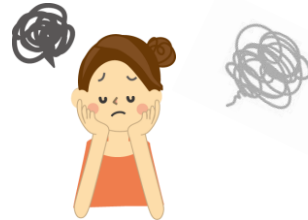
1. ストレスとうまくつきあおう

ストレスとは、心が感じるプレッシャーです。なんとかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、人はストレスを感じます。ストレスがあるほうが、集中力やよほど良い緊張感が保てて、良い結果が出せることもあり、ストレスは単純に悪いものではありません。ただ、ストレスが大きかったり、長く続きすぎたりすると、心身が疲れ果てて不調につながる場合があります。

2. ストレスを感じやすい状況

ストレスを感じやすい状況として、

- ①試験や宿題、課題、人前での発表などがある
- ②友達や恋人、家族とけんかしたり、うまくいかない関係になっている
- ③引っ越しや家族構成の変化で、生活環境が変わった
- ④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



などがあります。ストレスの感じ方は人それぞれで、強く感じる人もいればそうでない人もいます。また、複数のストレスになることが重なると、大きなストレスになることがあるので注意が必要です。後期の学校生活が迫ってきているまさに今、ストレスを感じている人がいるかもしれません。

3. ストレスのサイン

ひとは自分のストレスに気づかないで、心の調子を崩しているのに、そのまま頑張り続けてしまうこともあります。そこでストレスのサインを知っておくことが大切です。

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。自分や周囲の人のストレスに気づけるように、心がけてください。

こころのサイン	体のサイン
①不安や緊張が高まる	①肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
②イライラしたり怒りっぽくなる	②寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
③急に泣き出したりする	③食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
④気分が落ち込み、やる気がなくなる	④下痢したり便秘になりやすくなる
⑤人とかかわるのが面倒になり、人付き合いを避けるようになる	⑤めまいや耳鳴りがする

※ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処することがとても大事です。

一人でガマンしないで、友達や家族など周囲の人に話しましょう。

また、ストレスがたまっているせいで、イライラして周囲の人とうまく話せない状況もあるかもしれません。

そういう時には、専門の相談窓口（次頁参照）に電話やSNSで相談することもよいでしょう。

私たち保健室にも話してもらえたらと思います。

また、自分でできるストレスケアにトライしてみるのもよいでしょう。

学生相談室からも学生の皆さんにアンケートをお願いしているところです。
ご協力をお願いします。



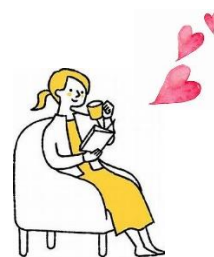
4. こころと体のセルフケア

わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだり、ストレスサインを感じたときには、以下のストレスセルフケアにトライしてみるのもよいかもしれません。

- ①体を動かす
- ②今の気持ちを誰かに話したり、自分で書いてみたりする
- ③腹式呼吸（深呼吸）を繰り返す
- ④「なりたい自分」に目を向ける
- ⑤音楽を聴いたり、歌を歌う

自分を知り、自分を受け入れて、自分を整えるように意識を向けることが大切です。

自分のできていないことばかりに目を向けてしまうと、気持ちが落ち込んだり、不安が強くなったりします。また、心が不安定な状態にいるときには、他者とのかかわり方にも影響し、さらにだれかとの関係性で新たな問題が生じることもあります。



自分がいまできていることにも目を向けて、できていることもできていないこともある、ありのままの自分を受け入れてあげてください。完全な人なんていません。不完全なところ＝未熟なところもあって当然です。できていないことに対してはどうになりたいか、まずは何からなら取り組みそうかについて、気分転換をしながら考えてみてください。

5. こころの SOS サインに気づく

ショックなことがあると、気分が落ち込んで何もする気がしないこともあるでしょう。また、試験の前や成績が悪かったときなどには、不安が強くなって気持ちが落ち込むこともあるかもしれません。そんなとき、誰かに辛い気持ちを話したり、ゆっくり休養をとったり、上記のセルフケアをすることで、こころも体も良い状態に戻ることができることが多いです。

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時には、心の調子を崩してしまうこともあります。また、これといったきっかけはなくても、無意識的にこころの調子を崩してしまうこともあります。気持ちがひどく落ち込む、楽しいことが何もない、人と話すのが面倒だから一人でいたい、眠れない、頭が重い、食欲がない、これまでできていたことができなくなっている、学校に行くのが辛いといった状態が続いているときには要注意です。さらに、消えてしまいたいというような思いが出てきたときには、誰かの助けが必要です。一人で抱え込まないで、誰かにその苦しさを話してください。

気持ちが落ち込んでいるときは、人に頼ることさえも「迷惑をかけてしまうかも」「自分なんかが相談しても…」「自分自身の問題だから…」と消極的になりがちです。相談しても解決しないと思ったり、相談するのは恥ずかしいと感じたりするかもしれません。でも、勇気をもって相談することで、第一歩を踏み出すことができます。また、周囲の人に迷惑や負担をかけてしまうかもと思うときには、専門のひと（カウンセラー等相談室や保健室、学外の相談機関など）に話してください。あなたと一緒に、あなたが抱えている辛さに向き合います。

また、ときには、大切な友達のSOSに気づくことがあるかもしれません。そんなときには「元気がないけど、何かあったの？」などと声をかけて話を聞いてみてください。自分の辛い気持ちを伝えるのは勇気がいることなので、周りの人が声をかけてください。辛い思いを話せるだけでも随分と楽になることもあります。もし、話してくれた時には、相手の気持ちを受け止めてあげてください。一方、相手が話したくないようなら、話せるようになったら話してほしいこと、心配しているあなたの気持ちを伝えてください。

もしも、命にかかわるような心配がある場合は、周囲の人の助けが必要です。周囲の人にできるだけ早く相談してください。学生相談室(soudan@oshima-k.ac.jp)や保健室(Tel0820-74-5477)へも相談してもらえるとありがたいです。

次頁に学校外の相談窓口についても紹介していますので、参考にしてください。

参考：こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～【厚生労働省】
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

追記

保健室便り8月号で、薬物乱用に関する動画のURLが掲載されていませんでした。申し訳ございません。

動画URLは下記です。ぜひ閲覧してみてください。

薬物乱用防止啓発映像【大麻の誘惑】（警視庁）

<https://www.youtube.com/watch?v=m05o3IGZiJk>



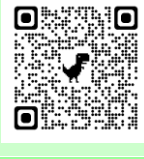
親や友達、先生に話しづらいこともある。そんなとき・・・学校外の電話での相談窓口



連絡先	電話番号	対応日時等
よりそいホットライン(全国)	0120-279-338(通話料無料)	毎日 24 時間、外国語対応あり 在日外国人の方は Facebook の Messenger でも相談できます。 https://www.facebook.com/yorisoi2foreign
山口いのちの電話	0836-22-4343	毎日 16:30~22:30(年中無休)
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	相談可能日:月曜日~金曜日 相談可能時間:18:30~22:30(22 時まで受付)
いのち SOS	0120-061-338(通話料無料)	相談受付時間毎日 00:00~24:00(24時間) 相談時間 8:00~22:30(受付は 22:00 まで) メールやチャットでも相談できます https://www.lifelink.or.jp/inochisos/
いのちの電話	0120-783-556(通話料無料)	毎日 16:30~22:30(年中無休) 毎月 10 日 8:00~翌朝 8:00
24 時間こども SOS ダイヤル	0120-0-78310(通話料無料)	毎日 24 時間対応
KOSEN こころとからだの学外相談室	0800-000-2228(通話料無料) *令和 4 年度までは、ID・パスワードが必要でしたが、令和 5 年度からは不要になりました。	①電話相談(予約不要):対応時間 15:00~24:00 無休 英語による対応可※海外からの利用は不可 ②オンラインカウンセリング:事前予約制 1 回 50 分、年間 5 回まで無料 ※電話・予約専用フォームから要予約 ※海外からの利用可(ただし事前に予約専用フォームから要予約) 相談内容や氏名等の個人情報は、個人情報保護法等の法令に定めのある場合を除き、第三者(学校を含む)に提供されません。
東部少年サポートセンター	岩国警察署内 0827-24-0110 周南警察署内 0834-21-0110 警察本部少年課(ヤングテレホン・やまぐち) 083-933-0110	月~金 8:30~17:15(土・日、祝日、年末年始は除く) (少年育成官や警察官が対応します)
虐待対応ダイヤル(全国)	189	毎日 24 時間 虐待が疑われる場合
こころの救急電話相談	0836-58-4455	毎日 24 時間 (精神科受診など早急な対応に関する相談)

学校外のメールや SNS での相談窓口



窓口名	参考 URL	対応日時・QR コードなど
生きづらびっと	https://yorisoi-chat.jp/	LINE 相談 ID:@yorisoi-chat Facebook 相談 https://www.facebook.com/llmessenger Web でのチャット相談もあり 相談時間:月~日 8:00~22:30(22 時まで受付) 
こころのほっとチャット (LINE、Twitter、Facebook、WEB チャットを使用したチャット形式での SNS 相談)	https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html	相談時間:第 1 部 毎日 12:00~15:50(受付は 15:00 まで) 第 2 部 毎日 17:00~20:50(受付は 20:00 まで) 第 3 部 毎日 21:00~23:50(受付は 23:00 まで) 早朝 月曜 4:00~6:50(受付は 6:00 まで) 1 回 50 分/1 日 1 回まで利用できます。 最終土日は 00:00~05:50 の深夜・早朝相談を実施します。 2024 年 9 月 28 日(土) 24:00~ 9 月 29 日(日) 5:50 2024 年 10 月 26 日(土) 24:00~ 10 月 27 日(日) 5:50 2024 年 11 月 30 日(土) 24:00~ 12 月 01 日(日) 5:50 2024 年 12 月 28 日(土) 24:00~ 12 月 29 日(日) 5:50  
ネットでつながるチャイルドライン (18 歳まで)	https://childline.or.jp/chat	相談対応可能な日は HP のカレンダーを参照 相談時間:16:00~21:00 
10 代 20 代の女の子のための 女性による支援	https://bondproject.jp/	電話相談もあり 080-9501-5220 電話相談時間:火 13:00~17:00、木・土 18:00~22:00 LINE 相談時間:月・水・木・金・土 10:00~22:00 ID:@bondproject メール相談時間:24 時間 hear@bondproject.jp 
あなたのいばしょチャット相談	https://talkme.jp/	24 時間 365 日、年齢や性別を問わず、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。 最短 5 秒で国内外にいる「いばしょ相談員」が相談に応じます。