

新学期が始まって1カ月 不調を訴える生徒もポツポツ…  
チェックテストで、ストレス度を知りましょう！  
—— すぐにできる5つの対処法つき

(株)メンティグループ代表取締役コンサルタント / 「ストレスケア・コム」代表  
加藤 貴之

新学期が始まって1カ月がたちました。生徒の多くは学校生活にも慣れ、学校も新学期の緊張と喧騒から少しずつ落ち着きを取り戻し始めているところでしょうか。

5月の大型連休は気分をリフレッシュするのに最適な時期ですが、一方で、このころから、心身

の不調を訴える生徒もポツポツと出てくるのではないのでしょうか。

そこで、ストレス度診断チェックテストと、ストレスへの対処方法をご紹介します。チェックも、対処方法も簡単にできるものばかりです。ぜひ、試してみてください。



ストレス度診断 チェックテスト (学生版)



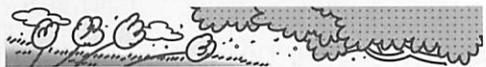
※当てはまる項目にチェックを付けてみよう！



- 1. 体の疲れを感じるようになった
- 2. よく眠れない日が続いている
- 3. あまり食欲がない
- 4. イライラすることが多くなった
- 5. 何もやる気がしないと感ずることが多くなった
- 6. 頭の中にいつも気がかりなことがある
- 7. 憂うつな気分が続いている
- 8. 教科書や本などを読んでも、なかなか頭に入ってこない
- 9. 考えが堂々巡りになって、物事を決められないことが増えた
- 10. 考えること自体がわずらわしいと思うようになった



- 11. 勉強や生活でミスが増えてきた
- 12. 学校内にうまく付き合えない人がいる
- 13. いじめや嫌がらせにあっている
- 14. いつも他人に対して自分を抑えて、我慢をしている
- 15. 他人に対して攻撃的になってしまうことが多い
- 16. 最近、あまり人と話をしなくなってきたと思う
- 17. 親や先生から過剰に期待されている
- 18. テストの成績がなかなか上がらない
- 19. 暴飲暴食をするようになった
- 20. 朝、起きられなくなってきた



## 〈チェックテスト解説〉

チェック数	
0~8 	ストレス度は低めです。今の状態を続けましょう。
9~12 	ストレス度は標準的です。ストレスを感じたときには、早めに気分をリフレッシュさせましょう。
13~16 	ストレス度は高めです。早めに気分をリフレッシュさせましょう。また、少し疲れがたまっているでしょうから、休憩時間や睡眠時間を増やしてみましょう。
17~20 	ストレス度はかなり高い状態です。心身が疲労しているはずですから、長めの休息や睡眠が必要です。また、つらいときには、誰かに話したり、相談したりしてみましょう。

## ストレスへの5つの対処法

ストレスをためてしまうと、心身の不調や病気につながってしまふことがあります。また、気がかりなことがあると、勉強や部活の成果も上がりにくくなります。早めにストレスに対処していくことが大切です。

### リラックス状態をつくりましょう

ストレスを感じているとき、体は緊張状態にあります。体をほぐしてリラックスさせてあげましょう。

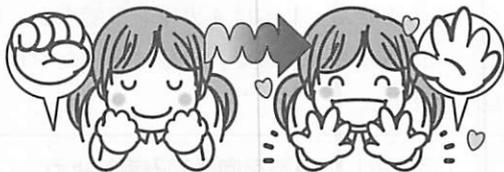
「緊張状態」と「リラックス状態」は対極の関係ですから、あえて強い緊張状態をつくり出し、その反作用でリラックス状態に導く、右のような方法があります。

腕や肩、足など、体のほかの部分も、いったん力を入れて、その後、力を抜くという動作をくり返すことでリラックス状態をつくり出すことができます。

ストレスを感じているときには、顔の筋肉も緊張しています。ギュッと顔を縮めて10秒間そのままにして、それから力を抜くと、顔の筋肉もリラックスさせることができます。遊びの要素を取り

### 〈リラックス状態をつくりましょう〉

1. 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
2. 10秒間くらい強く握ったままにします。
3. 次に手の力を緩めます。そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
4. 1~3を何回か繰り返してみましょう。手のひらがリラックスしてきます。



入れて、「にらめっこ」をするのもいいでしょう。にらめっこが終わったときには、顔の筋肉が自然にほぐれているはず。顔の筋肉をリラックスさせると、笑顔も出やすくなります。

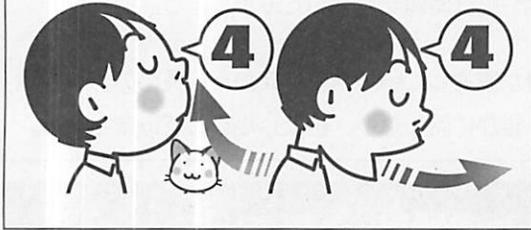
### 深呼吸をしてみましょう

深い呼吸をすると、体がリラックスして、気持ちも落ち着いてきます。ここでは、4つ数える

「4カウント・ブリージング」をご紹介します。

### 〈4カウント・ブリージング〉

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
2. 息を止め、4つ数えます。
3. 息を吐きながら、4つ数えます。
4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。  
1～4をリラックスするまで、4回程度くり返します。



「4カウント・ブリージング」は、アメリカの外科医や警察官などが採用している方法です。緊急事態に遭遇したとき、落ち着いて仕事をするために、この呼吸法が取り入れられています。

練習を積むと、例えば大きな地震があって緊迫したときにも、この方法で深呼吸で心を落ち着かせることができるようになります。

時間に余裕があるときには、7つでも8つでも、好きな数だけ数えながらゆったりと深呼吸をするといいでしょ。また、息を止める時間を短くしてもかまいません。基本は4カウントですが、数に決まりはありませんので、自分に合ったやり方を見つけましょう。

### 「足の裏」に意識を向けてみましょう

ストレスが慢性化する原因の一つに、「嫌なことを思い出す」ということがあります。

例えば、友だちと口げんかしたときは、不快な気分になりますね。それだけで済めば、一過性のストレスで終わるのですが、人間はその出来事を思い出して、再び、不快な気分になることがあります。家でお風呂に入ってリラックスしているはずなのに、口げんかしたことを思い出して嫌な気

分になる→寝る前に思い出して、また嫌な気分になる…という感じです。

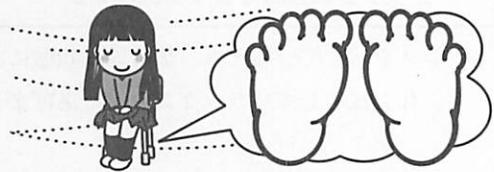
「梅干し」を想像しただけで、唾液が出てくるという経験をしたことがあるかと思いますが、ストレスも同じで、思い出ただけで、心身にストレス反応が生じてしまいます。

嫌なことを思い出す現象を「ルミネーション(反芻)」と言います。ルミネーションを抑えることが、ストレスの慢性化を防ぎます。では、どう対処したらよいのでしょうか。

嫌なことを思い出しそうになったら、別のことに意識を向けてみましょう。一つの方法として、「足の裏」など、体の部位に意識を向ける対応法があります。

### 〈足の裏に注意を向けてみよう〉

1. 目を閉じます。
2. 「足の裏」に意識を向けてみます。ムズムズした感じ、温かさなどを感じてみましょう。1分間くらい、その状態を続けてください。
3. 目を開けて、終わりです。



うまくできるようになるには、何回か練習する必要がありますが、意識をそらすテクニックを身につけると、ストレス反応の慢性化を抑えることができます。

### 場所を変えてみましょう

ストレスを感じたときに、同じ場所にずっといると不快な気分が続きやすいですから、場所を変えてみましょう。

人間の脳の中では、「感情」をつかさどる扁桃体という部位と、「状況」をつかさどる海馬とい

う部位が連携して情報処理をしています。つまり、「感情」と「状況（場所）」は、ペアになっていることが多いということです。

別の場所に行き、状況が変わると、古い感情が消えて、新しい感情が生まれやすくなります。

### 〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

1. 別の場所へ移動（散歩）してみましょう。
2. 新しい場所で、周囲を眺めてください。
3. 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。



場所を変えて、見る対象物を変え、意識するものを変えると、それまでの感情が薄れていき、感情がリセットされやすくなります。

### 話して吐き出しましょう

ストレスをため込まないためには、人に話してみることも有効です。

愚痴を聞いてもらう程度で構いませんから、おしゃべりをしたり、誰かに話したりしましょう。

### 〈気持ちを吐き出してみよう〉

1. おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
2. 話したことを少しメモしておきましょう。



紙に心情や気持ちを書くことも、話して気持ちを吐き出すのと同じ効果を持ちます。

人に話してみると、気持ちが楽になることがあります。気持ちが楽になれば、前向きに考えられるようになり、物事のとらえ方も変わってくるはずですよ。

\* \* \*

ここでは5つの方法をご紹介しましたが、それぞれの生徒に合ったやり方を選んでもらうことが大切です。「やってみて、どれが一番気持ちよかった?」と聞いてみてください。気持ちがよかったと思うものが、おそらく、その子に合ったやり方です。そのとき、「一番気持ちがいいと思ったものだけをやればいいよ。決まったやり方はないから、自分でやり方を変えてもいいんだよ」と伝えてあげるといいでしょう。

また、誰にも悩みなどを話せない子もいるでしょうから、「いつでも聞いてあげるから、愚痴をこぼしに来ていいよ」と伝えておくと、いざというとき、助けになってあげられるだろうと思います。

大人も同じですが、人間は1回教わっただけでは、3日もすればすっかり忘れてしまいます。何日かたったときに「家でやってみた?」と聞いてみましょう。身につけてもらうには、無理強いない程度に、定期的なフォローをしていくことも大切です。

### 〈著者紹介〉

加藤 貴之（かとう・たかゆき）

（株）メンティグループ代表取締役コンサルタント  
「ストレスケア・コム」代表

1962年生まれ。早稲田大学卒業後、カウンセリング会社コンサルタントなどを経て、現職。官公庁、金融機関などを中心に、ストレス対策、パワハラ対策、人事研修などに携わる。

著書に『ストレス解消ハンドブック』（PHP研究所）、監修に『メンタル・ケアの「聞く」技術』（日本経済新聞出版社〈日経video〉）などがある。