

今回の『ASTONE だより』は朝倉佐代子がお届けします。



暑い日が続き、体にも疲れがたまりやすい季節になりました。暑さによる疲れや睡眠不足、我慢のし過ぎで知らないうちに『ストレス』もたまってしまいます。



ストレスとは、外からの刺激や出来事によって、心や体に負担がかかる状態のことです。

適度なストレスは、やる気や集中力を高めるなど、私たちにとってプラスに働くこともあります。が、強すぎたり長く続いたりすると、心や体の不調につながってしまいます。

## いいストレス（適度なストレス）

- 😊 目標に向かってがんばれる
- 😊 やる気や集中力が高まる
- 😊 成長のきっかけになる



## わるいストレス（過度なストレス）

- 😞 疲れやすくなる
- 😞 イライラしやすくなる
- 😞 不眠や体調不良の原因になる



## 対処法のポイント



睡眠のリズムを整える  
食事で心身を安定させる  
軽い運動と休憩を入れる  
「遊ぶ時間」をあえて確保する  
一人で抱え込まない

## ストレスと上手に付き合うために

ストレスをゼロにすることはできませんが、原因に気づき、自分に合った対処法を取り入れることで、心と体のバランスを保つことができます。まずは、自分の状態を知ることから始めてみましょう。

## 今のあなたのストレス度は？

最近 2 週間の自分を振り返って、当てはまるものに✓をつけてみましょう

- ☐ 朝起きても疲れがたまっていることがある
- ☐ 寝つきが悪い、または途中で目が覚めることがある
- ☐ イライラしたり気分が落ち込むことが増えた
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎてしまうことがある
- ☐ 「やる気が出ない」と感じることもある
- ☐ 肩こりや頭痛など体の不調を感じる



## ✓の数でチェック！

- 😊 0～1 個 大きなストレスはない状態です。今の生活習慣を大切にしましょう。
- 😊 2～3 個 少しお疲れ気味かもしれません。気分転換を取り入れてみましょう。
- 😞 4 個以上 心や体からのサインかもしれません。一人で抱え込まず、周囲の人に相談することも大切です。



冷たいもので一息ついたり、ゆっくり休んだり、無理をしない時間も大切です。暑い夏を元気に過ごせるように、心と体をいたわりながら過ごしていきましょう。  
毎日を無理なく、自分らしく過ごしていきたいですね。

