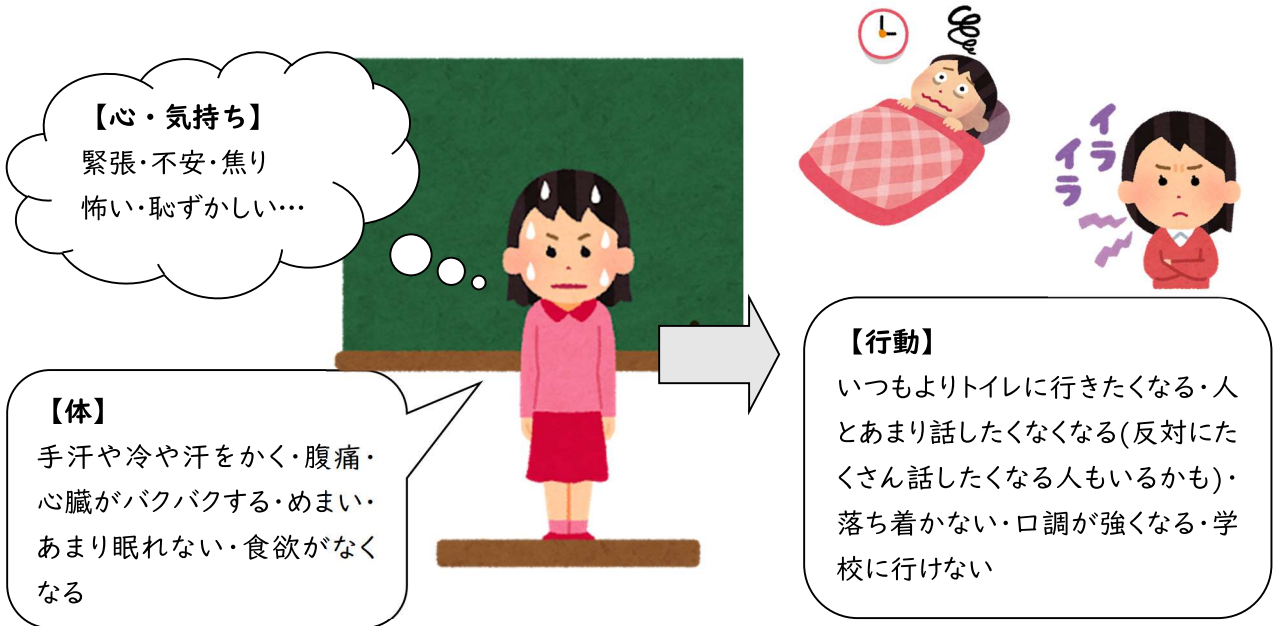


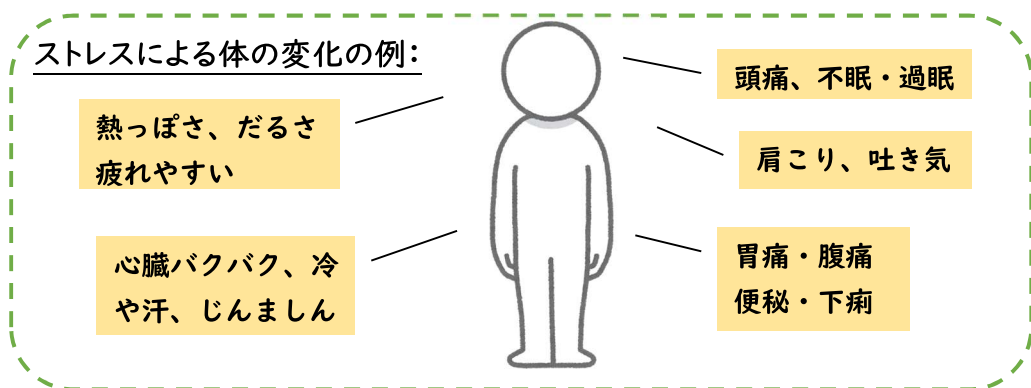
# 心と体はつながっている

皆さんは、風邪ではないのに頭痛や腹痛、胃痛が生じたり、「なんだかだるい」といった倦怠感があつたりするなど経験したことはありますか？ 実は、ストレスが関係しているかもしれません。

「体の反応なのに、ストレス？」と思う人もいるかもしれません。例えば、授業で何か発表しないといけない時、みなさんの心や体はどんな反応をしますか？



心と体は別のもののように思えますが、実はつながっています。ストレスがかかると、心と体のどちらか、あるいは両方に変化が起こります。その結果、行動もいつもと違うものになりやすくなります。



「いつもと体調が違うな」と思ったときは、風邪などの可能性の次に、何かストレスがなかったかと振り返ってみてください。「ストレスだ」と思っていなくても、気づかないうちにため込んでしまうこともあります。9月は行事もあって、変則的な動きやいろんな人とのかかわりも増えて、体の疲れと同時に心も疲れやすい時期です。気分転換やストレス発散、話を聞いてもらう、ポジティブ変換するなどの心の応急処置や息抜きをしながら、自分をいたわってあげてくださいね。