

## ストレス解消法 トップ3

### 1 位寝る・睡眠・仮眠

嫌なことを考えなくて済むから、疲れがとれるから、頭がスッキリするから、幸せになれるから、大半を忘れられるから。

### 2 位音楽を聴く・歌う・カラオケ

スッキリして気分が変わるから、元気をもらえるから、無心になれるから、すべてのエネルギーが放出されるから、自分の世界に入れるから。

### 3 位体を動かす・運動・散歩

終わった後の爽快感がすごくいいから、気持ちがすっきりするから、リフレッシュできるから、勉強以外のことに集中できるから、何も考えない時間だから。

## おすすめのストレス解消法 アンケート結果

### 1. 活動・趣味系

体を動かす、歌う、好きなことに没頭するなど、活動を通して発散する方法です。

主な解消法	具体的な回答例	ストレス解消の理由
運動・体を動かす	ランニング、筋トレ、バスケット、全力ダッシュ、鬼ごっこ、軽い有酸素運動	終わった後の爽快感がすごくいいから、気持ちがすっきりするから、勉強以外のことに集中できるから、達成感が生まれ、それがストレス解消につながるから、何も考えられなくなるから。
歌う・カラオケ	カラオケに行って大熱唱する、お風呂で思いっきり歌う、自分の気持ちを代弁した曲を歌う	すべてのエネルギーが放出されるから、響いて全部吹き飛ばすから、音楽と向き合うことで無心になれるから、スッキリするから。
散歩・外出	外に出て散歩、自転車を漕ぐ、犬の散歩	いい空気を吸ったらスッキリする、少しでも外の空気を吸ったり外の世界を見たりすると、モチベーションも上がる気がする、リフレッシュできるから、人がいない道なら人に聞かれたくない言葉を書いたりして更にストレスを解消できる。

## 2. 🎮 娯楽系

ゲームや動画視聴、読書など、楽しく没頭することで現実を忘れる方法です。

主な解消法	具体的な回答例	ストレス解消の理由
動画視聴・映画	YouTube を見る、アニメを見る、バラエティー番組を見る、アーティストのオーディション動画	笑って吹き飛ばせられるから、その世界に入り込む事ができるから、いやなことを忘れられる、自分も頑張ろうと思える、見ているうちにストレスを感じていることを忘れるから。
ゲーム	ゲームをする、PvP ゲームをする、ゲーム内で敵を倒す、ブロックブラスト	楽しくて没頭できるから、気持ちよくなれるから、爽快感があるから。
癒やし系の動画	赤ちゃんの動画、動物の動画	親の反応も含めて幸せそうでいい、癒やされるから、自然と笑顔になります。
読書	本や漫画を読む、ゆっくり本を読む	現実を忘れられるから、自分がその世界に入り込めるから。

## 3. 🧠 感覚系

聴覚、味覚、触覚など、五感を通して気分を変えたり発散したりする方法です。

主な解消法	具体的な回答例	ストレス解消の理由
音楽を聴く	好きな音楽を集中して聞く、イヤホンやヘッドホンで聴く、大きい音で曲を流す	スッキリして気分が変わるから、元気をもらえるから、自分の世界に入れるから、曲のことしか頭に入らなくなるから。
食べる	甘いものを食べる、プリンを食べる、美味しいものを食べる、固いグミを食べる	幸せになるから。
発散・表現	布団に顔つけて叫ぶ、イライラしたことを紙に書きなぐる、ロックを全力で歌う・楽器を全力で演奏する	でかい音がストレスとなる事物を忘れさせてくれるから、頭の中を整理させたりすっきりさせる、心が軽くなるから（泣くこと）。

#### 4. 🛋️ 休息・対話系

心身を休めることや、他者とのコミュニケーションで溜まったものを外に出す方法です。

主な解消法	具体的な回答例	ストレス解消の理由
睡眠	寝る、アラームをかけずに寝る、30分くらいの睡眠	疲れがとれるから、寝ている間は嫌なことを考えなくて済むから、頭がスッキリするから、一番スッキリするから、大半を忘れられる。
対話	友人と話す、信頼できる友達に話す、思ってること全部言う、不安を言葉にして話す	気分が楽になるから、自分が思ってることを共有できる <sup>95</sup> 、自分の気持ちをわかっている人がいる、と少し楽になると思う。
AIとの対話	ChatGPTと会話する、チャットGPTに話を聞いてもらう	自分が欲しいような助言や意見をくれるし、誰の負担にもならないので話しやすい、友達、家族に言いにくいこともAIだからなんでも言っていていいやって思えるから。
その他休息	お風呂に浸かる、ペットと触れ合う、ぼーっとする	癒されるから（ペット）、シンプルだけど一番疲れが取れるから（風呂と睡眠）。

#### 5. 🧠 思考系

一人で静かに過ごしたり、特定のことに集中することで頭を整理する方法です。

主な解消法	具体的な回答例	ストレス解消の理由
何も考えない	何も考えずにぼーっとする、無になれるから	何もしない、ぼーっとする時間を持つ、無になれるから。
集中・思考	青チャートを解く、一つの議題について考える	問題が解けたときの快感でストレスが無くなります、自己肯定にもつながると思う。
その他	落ち着くまで待つ、勉強から一回離れること	大抵のことは待ってればなんとかなるから。