

# 保 健 だ よ り

令和 元年 7月19日

～7月号②～

練馬区立北町中学校 保健室

いよいよ夏休みがスタートします。夏の予定は決まっていますか？健康管理をしっかりして夏休みを充実させましょう！休み中は、スマートフォンなどSNSを使用する機会が増える人もいるかと思いますが、言葉選びは慎重に、、、何気ない一言も、お互いの顔が見えないと、言葉の意味を誤解したり、傷つけたりすることがありますよ。気をつけよう！



悲しい、腹がたつ、、、。

マイナスの「感情」に対処するために知っておいてほしいこと



マイナスの感情

人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいといったプラスの感情から怒り、悲しみ、などマイナスの感情まで様々。しかしこの「感情」は自分自身のものなのに、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあったときには、誰でもマイナスの感情がわき起こってくるものです。友だちからの憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカッと頭にくるのは自然な「感情」です。しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらに「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったら、ケンカになってしまふかもしれません。そうなると、さらにストレスを強くしてしまいます。では、そうならないためにはどうすればいいでしょうか？

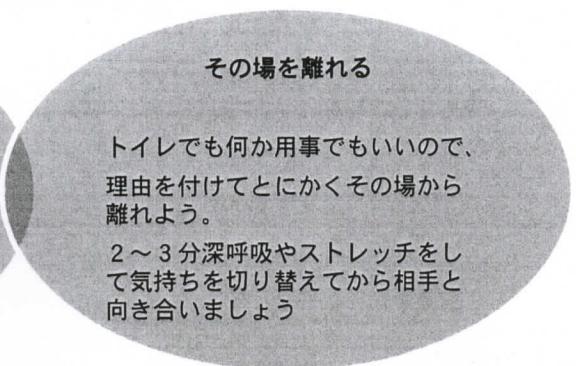
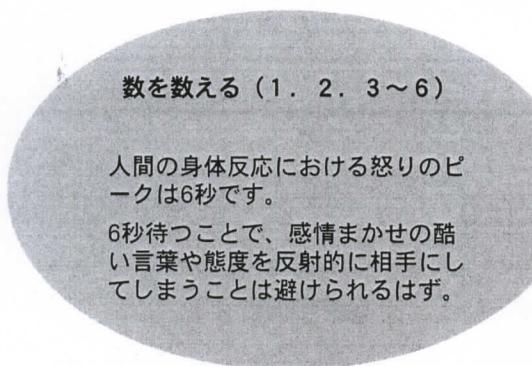


プラスの感情

## アンガーマネジメントできるようになろう！

つい「イラッとして」「ムカついて」、友だちや家族に酷い事を言ってしまった、してしまったことがある人。2つの事を意識してみてください。

### その1 イラッとしたら、まず6秒我慢



### その2 自分の考え方や価値観は共通ではない

