

ほけんだより

とくべつこう
特別号

令和 3年 2月 26日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
養護教諭 武田 祥恵

こころ けんこう
～心の健康について～

季節はこれから春に向かおうとしていますね。しかし、今の時期のように気温差がある時期は、体や心がストレスをいつもより感じやすく、疲れやすくなります。とくに、いつもとちがって元気がないなと感じるときは、ゆっくり休んだり好きなことをしたりして過ごしましょう。

できるかな?

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

てあ ひつよう
手当てが必要なとき

てあ
手当て



う
受け入れてもらえなかったとき



なや あたま
悩みが頭からはなれないとき



じぶん
自分のことが嫌いになりそうとき



おも
ひとりぼっちだと思ったとき

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

しん こきゅう
深呼吸をする

ふ あん きんちよう つよ
不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

まぢ かみ か
気持ちを紙に書く

なや すこ はな
悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

わら と
笑い飛ばす

じぶん しっばい わら
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、だれ ひとりに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

じぶん あ てあ ほうほう
自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

みなさんは、こころが**げんき**になれるあたたかいことは、「ふわふわことば」を知っていますか？あたたかいことばをたくさんつかうと、自分もまわりの人も**げんき**になります。

言われてうれしい**ことば**『ふわふわことば』を探してみると、たくさん**ことば**があります。いつも使っているという人もいます。今回は、『挨拶』『称賛・励まし』『受容』『感謝』の**ことば**の一部を**しょうかい**します。たくさん使ってみてくださいね。

言われてうれしい「ふわふわことば」

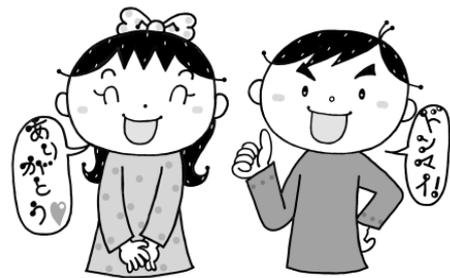
あいさつ ＜挨拶＞

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



しょうさん はげ ＜称賛・励まし＞

- ・ありがとう
- ・あきらめないで
- ・いいね
- ・うまいね
- ・応援しているよ
- ・がんばったね
- ・期待しているよ
- ・金メダルだね
- ・すばらしい
- ・まかせたぞ
- ・やるね～
- ・どんまい
- ・やったね
- ・おつかれさま



じゅよう ＜受容＞

- ・みんな一緒だよ ・賛成!
- ・そうだよね ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



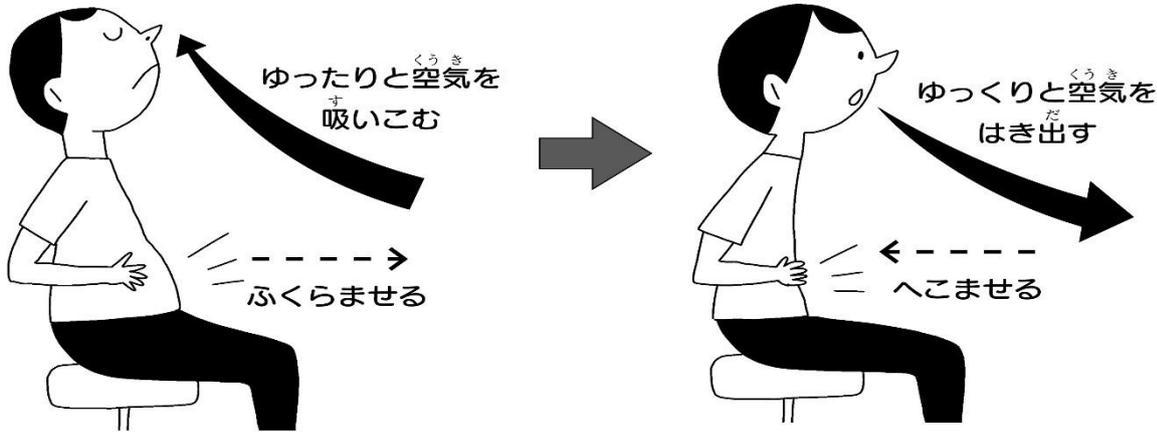
かんしゃ ＜感謝＞ ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

自分が言われてうれしい**ことば**が『ふわふわことば』です。
たくさん『ふわふわことば』が**い**言えるといいですね。

みなさんがいつもしている「呼吸」について

イライラやきんちょうが落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



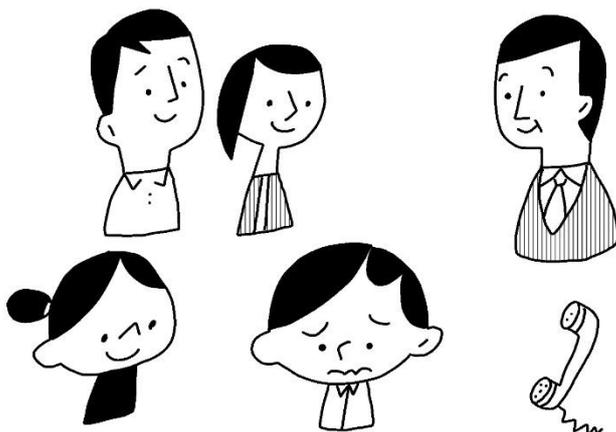
①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4～5回繰り返します。

みなさんは、だれかに相談したりお話ししたりすることがありますか？自分の気持ちを誰かに聞いてもらうと、楽になることがあります。お友達のお話を聞いてあげることで、お友達が楽になることもあります。

なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安なやなみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



★自分に合った相談相手を見つけましょう

- ・家族
- ・友だち
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー
- ・電話相談 など

お友達に何か伝えたいと思うことがあったとき、みなさんは「自分がこう言ったら、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まってからお友達に伝えることができているでしょうか？また、自分よりお友達の言い分ばかりを受け止めすぎてしまうことはありませんか？お友達とも仲良く過ごすためには、伝え方を工夫して、自分もお友達も大切にすることが大事です。

自分の考えをきちんと伝えよう

自分の考えを友だちなどに伝えるとき、どのように伝えますか？

自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手の考えを無視する「こうげき的な自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切にしている自己表現（アサーション）」です。

(例) 友だちから「サッカーをして遊ぼう」とさそわれましたが、自分はドッジボールがしたいと思っています。そのとき、どのように相手に伝えればよいのでしょうか？

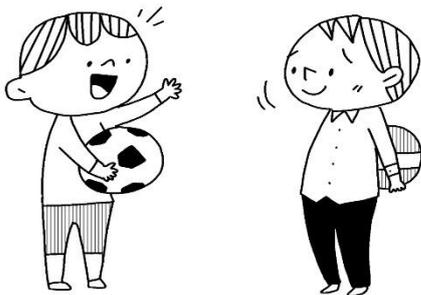


「こうげき的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「ドッジボールでないといやだね」

言った直後は自分では満足しますが、相手はいやな思いをするため、はなれていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「(ドッジボールがやりたいけど…)

サッカーで別にいいよ…」

友だち「ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ…」

本当の気持ちを伝えずにながまんすると、自分自身はストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることもあります。

「おたがいを大切にしている自己表現（アサーション）」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「○○君はサッカーがやりたいんだね。

でもぼくはドッジボールをしたいなあ。

どうしようか？」

友だち「ほかのみんなにも聞いてみよう」

相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができます。

