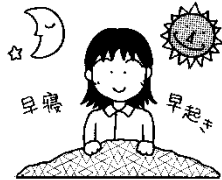




R4.2.7 練馬区立大泉学園中学校 保健室



2月の保健目標

心の健康を考えよう



◇心が健康とはどういうこと？

心が健康とは、わかりやすく言うと、「いきいきと、自分らしく生きられていること」を言います。しかしストレスの多い現代社会で、心の健康を保つことは、そんなに簡単なことではありません。そこで必要となるのが「心のお手入れ」です。



【セルフケア】

要するに「自分で自分の心のお手入れをすること」で、例えば、「深呼吸」や「ストレッチ」などで、リラックスできる時間を作り出すのが代表的な方法です。

また、ジョギングやウォーキングなど、負担にならない程度の運動もセルフケアの一環です。運動をするとストレスを発散できるだけでなく、睡眠が深くなるので脳をリセットしやすくなります。

そして、自分に合った気分転換の方法を見つけることも大事です。

気持ちが落ちてても癒やしてくれるような趣味があれば、心の健康を維持しやすくなります。映画やドラマ鑑賞、読書などは現実世界を忘れさせてくれるのでぴったりです。

【相談する】

セルフケアだけでは解消できないほど心の健康が害されている場合は、他人の力を借りてみましょう。不満や不安を言いたいのに言えないと、ますます精神的には追い込まれていきます。

たとえ的確なアドバイスがもらえなかったとしても、他人に本心を聞いてもらうだけで心が軽くなるケースは少なくありませんし、話しているうちに自分の考えが整理されて解決策を見つけられる可能性も出てきます。

心が弱っているときは視野が狭くなりがちなので、他人から違う角度の意見を出してもらうことも大切です。

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

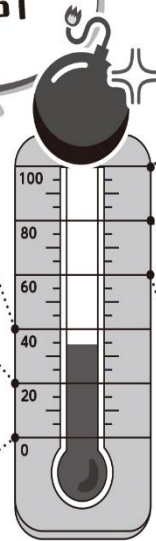


イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちょっとムツ

0 ほんわか



100 大爆発! 怒りMAX

80 もう爆発しそう…

60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラとしたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな