

ほけん だよ

令和5年9月4日(月)
練馬区立関中学校
保健室

2学期がはじまりました。久しぶりの学校に対して、楽しみな気持ちもあれば、憂鬱な気持ちもあるかと思います。一人ひとり、学校生活に慣れるペースは違います。慌てず、自分のペースで少しずつ学校生活のリズムに慣れていきましょう。

レジリエンスとは？

つらいことがあった時、人は落ち込んだり悲しんだりします。ですが、同じつらい経験をして、人によってその後の対応や心の回復には違いがあります。

その力(心の回復力)をレジリエンスと言います。レジリエンスを高めると、右のような力が身に付きます。

レジリエンスが高くなると、身につく力は…

自分の考え方や気持ち、自分の強み・弱みがわかる【自己認識力】

自分の強みを生かして、「自分はできる」と思える【自己効力感】

必要以上に悲観的にならない【楽観性】

目の前のことに一喜一憂しないで自分をコントロールできる【自制心】

困ったとき、人に相談したり助けを求めたりすることができる【良い人間関係】

こだわりを捨てて臨機応変にふるまうことができる【精神的柔軟性】



心の回復力(レジリエンス)を高める方法



1 毎日、自分に4つの言葉を言う

自分をほめる言葉

私は人に優しい

自分が好きなこと

私は本を読むのが好き

大切な人や、宝物

私には、私を大切にしてくれる友だち(保護者)がいる
私は大切なものを持っている

自分ができていること

私は歌がうまい



2 時間を忘れて集中できることがあれば、それをやり続ける

やり続けると、それが得意なことになり、「自分はできる」という自信がでできます。

歌うのが好き



体を動かすのが好き



3 自分の短所を長所としてリフレーミングする

私は「人前で意見が言えない」のではなくて…

人の意見を聞くことができるんだな!



4 自分がすごいと思う人の行動をよく観察し、その人のまねをしてみる

教えてあげられるのいいな

人に優しくできるあの、いいな



「自分にもできる」という気持ちが出てきて、うまくやることができるようになります。

出典:心とからだの健康(2022年9月号)、健学社

裏面に続きます。

心の健康には運動が効果的

運動の心へのよい影響は



運動は、生活習慣病の予防の他、免疫力を高め、体の健康に良い効果があります。

そして、運動は体の健康だけでなく、心の健康にも良い効果があることが分かってきました。

運動は軽いもので大丈夫！

軽い運動を毎日、継続することが大切です。

呼吸でリズム運動



よくかんでリズム運動



階段でリズム運動



歩行でリズム運動



出来ることから、生活に組み入れてみましょう。

出典:心とからだの健康(2022年7月号)、健学社

関中学校では、『スクールカウンセラー』と『心のふれあい相談員』が特定の曜日に勤務しております。(原則、スクールカウンセラーが火曜日、心のふれあい相談員が水曜日と金曜日です)

生徒本人の相談はもちろん、保護者の方の相談も受け付けております。相談の予約は、相談員の勤務日にお電話をしていただくか、担任・養護教諭にお申し出ください。(関中学校職員室・・・03-3929-0048)