



<2月の保健目標>

心の健康を考えよう

寒い日が続いています。体が縮こまると、何となく心も重たい…そんなふうを感じることはありませんか？私たちの体と心には強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。体だけでなく、心の健康も大切にしましょう。

疲れたら休もう



## ストレスの仕組みを知ろう

ストレス



**ストレス**とは：心身に負荷がかかったときに生じる緊張状態

どうしよう、モヤモヤする、嫌だなあ、不安だな

ゆがんだ状態  
=ストレス



外部からの刺激  
=ストレッサー

友達とケンカした…  
明日からテストだ…

もとの形に  
戻ろうとする力  
=ストレス反応

涙がでる、やる気が  
でない、腹痛、頭  
痛、食欲がない

### 【ストレス反応が起こる仕組み】

ゴムボールをみなさんの心身と見立てます。ゴムボールを押す（外部からの刺激=ストレッサー：ストレスとなる物事がある）とその部分はゆがんでしまいます（ゆがんだ状態=ストレス：ストレッサーによって心が影響を受けている状態）。この時、ゴムボールはもとの形に戻ろうとします（もとの形に戻ろうとする力=ストレス反応）。

## 自分にとってのストレッサー(原因)は何か知ろう

嫌だなあ、悪い点数だと親に怒られる、お腹が痛い、頭が痛い…



良い点数がとれるように頑張ろう、テストが終わったら楽しみがある



同じ出来事でも、ひどく落ち込む人・前向きに考え上手く付き合っていく人がいます。自分と他人でストレスの強さを比べてはいけません。**ストレスの原因、ストレス反応の強さは人それぞれです。**

## 適度なストレスは自分の心身の成長につながる！

「この試合に勝たないと…」「今日は人前で発表しないといけない…」など、大事な場面になると不安や緊張で心臓がどきどきするという経験をしたことがあると思います。しかし、実はこのような時、脳が活性化され、集中力がアップし、いいパフォーマンスがしやすくなるそうです。

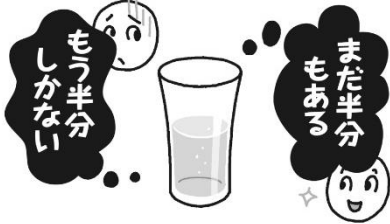


# 自分に合ったストレス対処法を考えよう



## 例①リフレーミング

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？ 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	○活動的、元気がいい
△神経質	○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	○好奇心旺盛、切り替えが早い

## 例②相談する

★次のうち、自衛隊の厳しい訓練を最後までやりとげることができる可能性が高い人は、どちらのタイプの人でしょう。

①弱音を吐く人

②弱音を吐かない人

実は、①のようなタイプの人だそうです。弱音を吐くことで、また頑張ろう！と思えるのだと思います。

みなさんも誰かに、素直な気持ち話を話してみると、心がすっきりするかもしれません。

適度なストレスは、成長に欠かせないものですが、過度なストレスをためると、病気や命に関わることもあります。ストレスがたまっていると感じたら自分に合った対処をし、心と体を休ませてあげましょう。また、「一人で抱えきれない悩み」があったら、周囲の信頼できる人に相談しましょう。

## ～松中生＆職員のストレス発散方法を紹介します～

保健生活委員会で松中生と職員のストレス発散方法を募集しました。そんな方法もあるんだ～試してみようかな！のきっかけになると嬉しいです ※ストレスが解消されるかは人それぞれです。

睡眠はストレスを解消する大きな役割をもっていると言われています！

寝ること

音楽を聴く

「音」にあるゆらぎは心を和ませてくれるそうです。

ゲームはストレス解消に役立つ！精神的スキルが身に付く！という研究結果もあるそうです。でも、やりすぎは注意です△

ゲームをする

松中生＆先生のストレス発散方法を紹介!!



好きなことをする

自分の好きなことに熱中している時は幸せな気持ちになりますね♡

大声を出すことで、副交感神経が優位になり、リラックスできるそうです。

大声で歌う

甘い物を食べる

ストレスがたまっている時は脳が疲れている時。糖分は脳の大事なエネルギーです!

保健室前に掲示してあります!

紺谷 SC(スクールカウンセラー)来校日【予定】

2月: 21日、28日 11:00~14:00

3月: 7日 11:00~14:00

今年度は3月7日で最終日となります。相談がある人はふらっとる～むにふらっと立ち寄ってみてください。事前に予約もできます。保健室: 滝井までお知らせください。