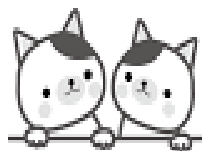


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R7.2.3

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源は、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中にも、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。3年生にとってみたら、受験への追い込みの季節ではありますが、4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップも始めておきましょう。

いろいろな感染症が流行中！

気を抜かず最後まで予防に努めましょう。
体調が悪い時は、無理をしないで休養を。

怒りと とらわれない コツ

キーワードは **はなす**

コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。

今月の保健目標

心の健康について考えよう

自分も相手も好きになれる
怒りとの上手なつき合い方

こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友 だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒 りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしいかどうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相 手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。

