

心の健康を考えよう



注目したい、心の健康

「ストレス」って何だろう

まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうに感じませんか？ 私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくなないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。



●「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を『ストレッサー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

●ストレスをためないためには？（例）

・好きなこと、楽しいことをする



・体を休める



・近くにいる人に話す、相談する



●「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？

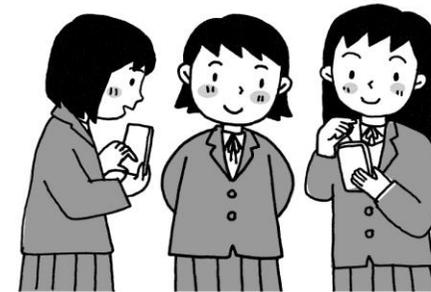


一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレッサー」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。

大事にしたい…顔を合わせたの“対話”

近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常の中でさまざまな形で活かされています。とくにネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNS。多くの人にとっては生活に不可欠なツールとなっていますね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともメールやSNSで。伝えたいことが本当に伝わっているでしょうか？ もっと極端なことを言えば、パソコンやスマホの向こう側であなたとつながっている“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか…？



相手とのすれ違いは、ときに『違和感』から『誤解』『疑念』につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいと思うのです。



もし、心がかぜをひいたなら

かぜは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にもおこることがあります。『心もかぜをひく』って、意外ですか？



心がかぜをひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

心のかぜの原因は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

心のかぜを治すのは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう



インフルエンザ警報が発令されました！

インフルエンザと診断されたら出席停止になります。必ず、学校に連絡してください。

出席停止期間は： 発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで