



人は誰でも・・・

腹が立つ



イライラ



落ち込む



悲しい

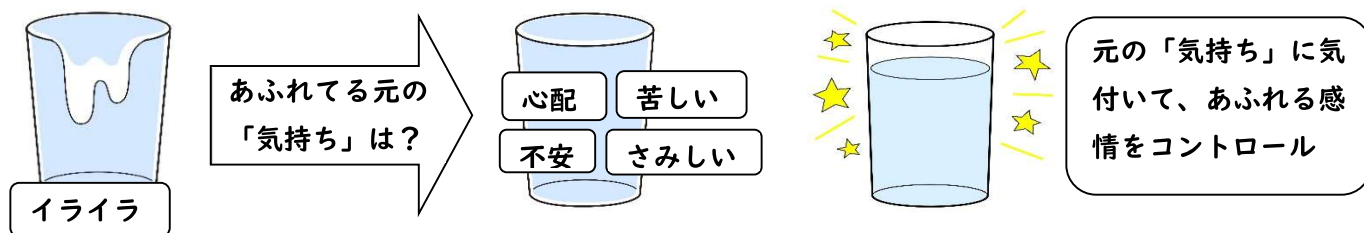


これらは『あたりまえの気持ち』恥ずかしいことではありません。

このようなネガティブな感情を抱くことは、良くないこと、未熟なせいだと考えてしまうかもしれませんが、でも、自分の気が付かない本当の気持ちを知ったりするための大切な感情です。

ですが、このネガティブな感情に大きく支配されてしまうと、辛くなってしまいます。ネガティブな感情と上手く付き合うコツを紹介します。

その1 自分の素直な気持ちをコントロール



例えば、イライラの気持ちがあふれているとき、一呼吸おいて、イライラの元の「気持ち」は何だろうと考えてみます。「無視されて悲しかったね」とか「進路が決められなくて不安なんだね」と自分で自分の気持ちをわかってあげます。すると、不思議に「イライラ」「もやもや」が軽くなります。

自分の気持ちをわかってあげるのは、なかなか難しい事ですが、試してみてください。自分でうまく出来ないときは、お友だちや家族、先生とお話してみることもオススメです。



『おすすめ図書』

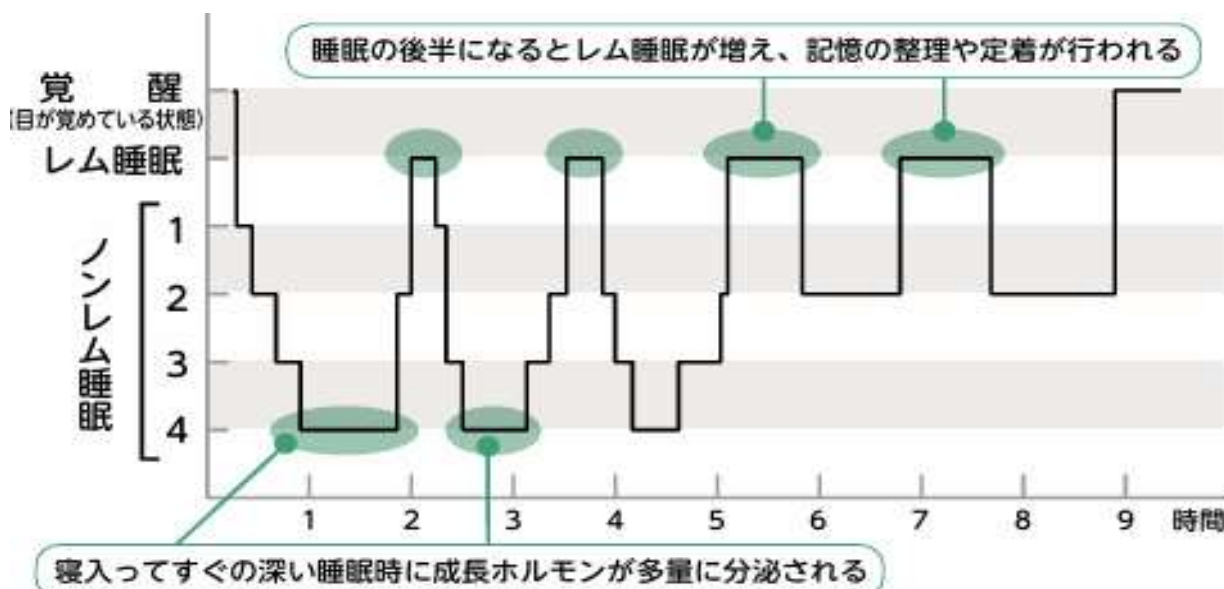
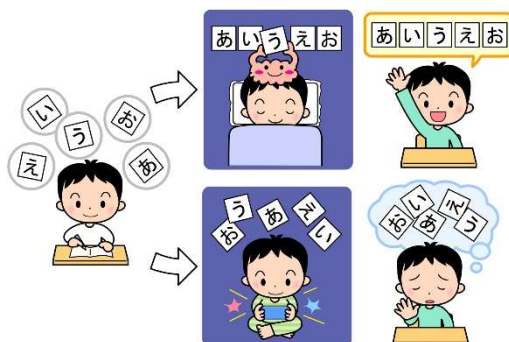
保健室にあります
手に取ってみてね

その2 睡眠を大切にする

『たくさん寝たら気持ちがすっきりした』こんな経験はありませんか。睡眠は疲れた体を休める時間だけでなく、“心”にも大きな影響をもたらします。

睡眠にはたくさんの役割がありますが、その1つに日中の学習や経験を整理整頓し記憶するという役割があります。脳は寝ている間に、いらぬ情報を消去し大切な情報を定着させ記憶してくれているのです。そうすることで、イライラや嫌な気持ちを落ち着かせ、気持ちを前向きにさせます。もちろん、勉強した内容も記憶に残りやすくなります。

そして、この働きは睡眠の後半に増えるレム睡眠で活発に行われます。睡眠時間が短いとレム睡眠が減るため、この働きが十分に行われなくなります。



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだが温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

