

保健だより



11月号

旭中 保健室

11月の保健目標

心の健康を考えよう

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどではない…
心が疲れているかもしれません、心と体はつながっていま
すからね。今月は自分の心と向き合ってみませんか？

イライラとしたときのクールダウン

そ の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行く」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数 をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆ っくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

体 をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

アイメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」
ではなく、「わたし」を主語にした「Iメ
ッセージ」で話せば、相手を責めずに自分
の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



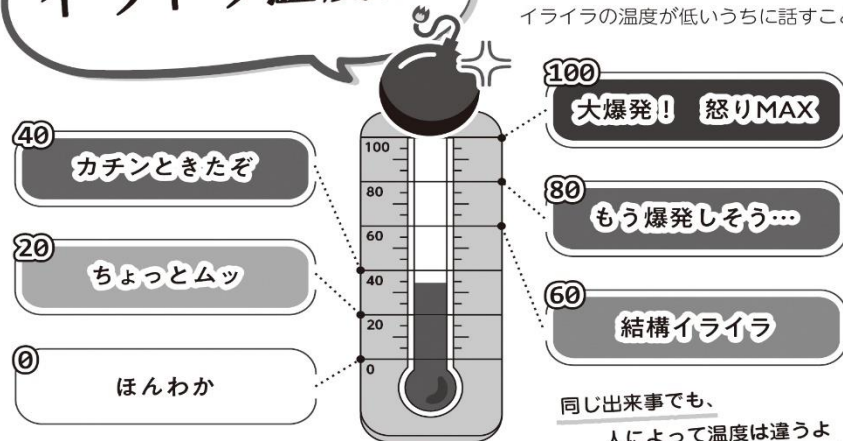
もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、
冷静にとらえることができます。自分
の気持ちをうまく伝えるポイントは、
イライラの温度が低いうちに話すこと。



同じ出来事でも、
人によって温度は違うよ

できるかな?

こころの 応急手当

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。



手当

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。つかれてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。



自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかったら



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも

