

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**

心の健康のことをメンタルヘルスと言います。心も成長する思春期、自分のメンタルヘルスは今どんな状態？ストレスをどう解消する？困ったときは誰に相談する？今月は自分の心と向き合ってみましょう。

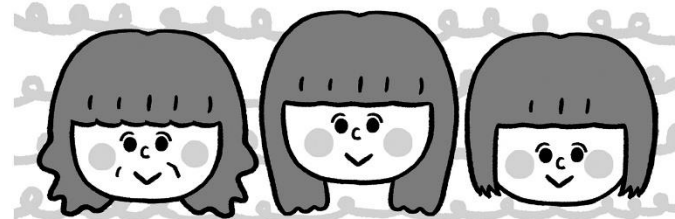
DNAの話

遺伝子について、知っていますか？ 遺伝子は、生命の設計図であり、祖先からの形状や性質を受け継ぐ重要な役割を果たしています。実は、体の中で眠っているとされる遺伝子は数多くありますが、本人の心の状態をきっかけに、スイッチが入ることが分

かっています。

あなたには、今、夢中になっているものがありますか？ 心が好奇心に満たされ、わくわドキドキしていますか？ そうした

好きなもの、興味のあるものが、遺伝子のスイッチをONにしてくれます。人生でやりたいことをするために、健康に気を付けつつ、頑張っていきましょう！



自分を知らう！ 話すのが好き？ 聞くのが好き？



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ①話で笑いをとるのが好き | <input type="checkbox"/> ⑤話を聞いているとき、質問をよくする |
| <input type="checkbox"/> ②会話のテンポに気を付けている | <input type="checkbox"/> ⑥相談を持ちかけられることが多い |
| <input type="checkbox"/> ③話しているときの表情が豊かだと言われる | <input type="checkbox"/> ⑦人に話を振ることが多い |
| <input type="checkbox"/> ④ネガティブな言葉は使わないようにしている | <input type="checkbox"/> ⑧話を聞いているとき、あいづちをよく入れる |

①～④にチェックが多かった人は「話すのが好き」、⑤～⑧にチェックが多かった人は「聞くのが好き」という傾向があります。どちらの力もうまく伸ばせるといいですね。

知っているとお話し上手聞き上手に!?

ちょっとしたコツ 教えます

あなたは相手をあきさせない話ができる「話し上手」でしょうか？
それとも人の話を引き出すのがうまい「聞き上手」でしょうか？
上手なコミュニケーションのためにはどちらも必要ですが、ちょっとしたコツがその助けになることもあります。



話し上手になるための ちょっとしたコツ

- 表情豊かに話す
話し上手な人は表情が豊かです。ずっと下を向いていたり、無表情で話をするのではなく、話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。話の内容も伝わりやすくなります。
- リズムを大切にする
会話には「リズム」があります。自分だけが一方的に話す、質問をしたのに相手の答えをちゃんと聞かないといった話し方はNG。相手の話をさげざらず、キャッチボールのようにリズムよく会話することを心がけましょう。
- ネガティブな言葉を使わない
ネガティブな言葉をできるだけ使わないよう心がけましょう。どうしてもネガティブな言葉を使わなければいけないときは「嫌い」→「好きじゃない」、「やりたくない」→「苦手」などと言い換えてみましょう。



聞き上手になるための ちょっとしたコツ

- 相手の話に興味をもつ
自分に興味をもってくれる相手とは「もっと話したい」と思うもの。相手の話で興味がわく部分を探して、その話題が広がるような質問をしてみましょう。きっとたくさん話してくれるようになりますよ。
- あいづちをうつ
単に話を聞いているだけでは一方通行の会話になってしまいます。「話していて楽しい」と感じてもらうために、相手の話にあいづちをうったり、リアクションを返したりしましょう。
- 無理に会話を続けようとしない
聞き上手な人は、会話が続かずに静かになってしまった場合でも、相手が話すまでゆっくりと待つことができます。相手が話すペースを知り、自然な会話を楽しめるようになります。



“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



- “笑う”と他にもいろいろないいことが
- 脳の働きがよくなる
 - 血液の流れがよくなる
 - 自律神経のバランスがよくなる
 - ストレスの解消になる
 - 幸福感がアップする
- 大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

