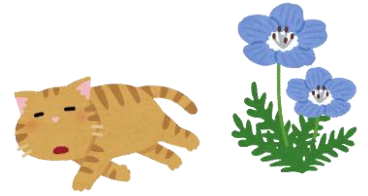


保健だより



令和4年5月
岡崎北高校
保健環境部



新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

健康診断、まだまだ続きます



健康診断の日程

5月 6日(金) 内科検診(1年)
11日(水) 耳鼻科検診
20日(金) 尿検査(一次)

6月 2日(木) 歯科検診
6月13日(月) 尿検査(二次)

あなたのココロ 調子どうですか? ~ココロのメンテナンスを~

ストレスと上手につきあおう!

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいがち



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいがち

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❁ **できそうな目標を順にこなそう**
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❁ **今できることを考えてみよう**
今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❁ **「できていること」に目を向けよう**
自分の欠点ばかりで「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❁ **白と黒の間を考えよう**
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❁ **「ありがとう」を探そう**
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心にならば心に余裕ができるかも。
- ❁ **見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして?

なんであんな嫌な言い方をするんだろう!
あんな失敗をするなんて恥ずかしい...
嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになりますといいですね。

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

- 心配なことを紙に書く
- 心配レベル(1~10)と一緒に書くことと効果◎
- まわりの人の力を借りる
- おうちのひとに「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手につき合っていきましょう

