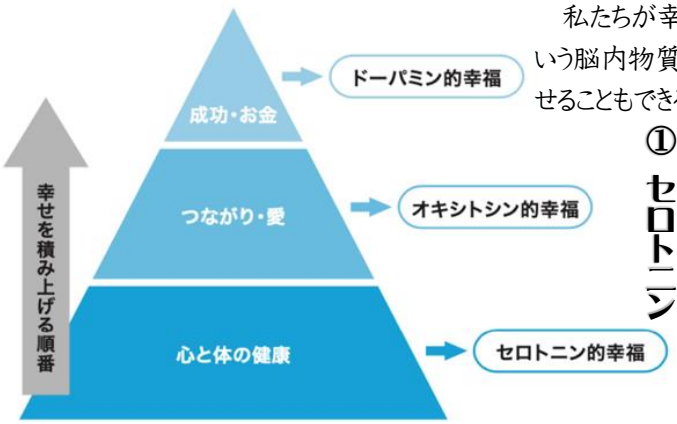
岡崎北高校
保健室

先日みなさんに、「コミュニケーションの取り方」について、ワークシートに取り組んでもらいました。学校保健委員会に向けて、1，2年生の保健委員が活動していますが、私がこれを選んだのには、理由があります。保健室へ来る子の話を聞いていると、周りに気を遣ったり遠慮したりして、自分のことが後回しになっているな、と感じることがあるからです。もちろん、周りの様子を見て、気を遣ったり譲ったりすることも大切なことではありますが、それと同じくらい、みなさん自身の考えや気持ちも大切にして欲しいな…と思っています。今、保健委員が「アサーション ~ 自分も相手も大切にする話し方 ~ 」についてまとめてくれているので、完成したら、参考にしてもらえると嬉しいです。

幸せを感じる脳内物質

幸せの三段重理論



※参考資料:「精神科医が見つけた3つの幸福」飛鳥新社

秋から冬にかけては、気温が下がったり日照時間が短くなったりして、何となく気が滅入ることが増えるかもしれません。

私たちが幸福感を感じるときには、「セロトニン」「オキシトシン」「ドーパミン」という脳内物質が大きく影響していると言われています。そして、これらは活性化させることもできるので、紹介します。

① セロトニン

「幸せの基盤」で、心と体が健康!!と感じる時に活性化します。
例えば…

- 朝日を浴びる
- 散歩をする
- 十分な睡眠
- 自然に接する
- リラックスする(休息)
- 3行ポジティブ日記をつける

など

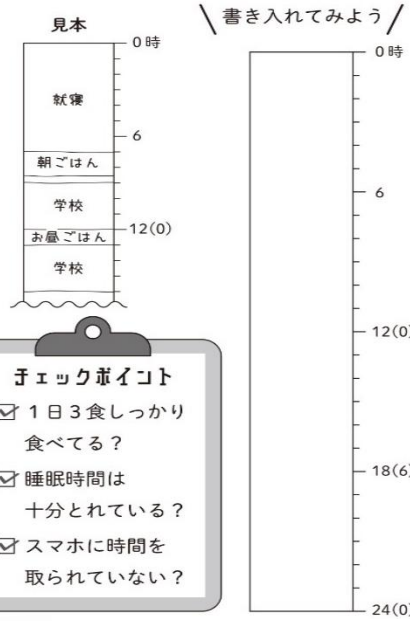
こんなことで？と思うかもしれませんが、心や体が「心地いい」と感じることが、幸せのベースになるそうです。

心の安定は、他人の心にも伝染するので、穏やかな気持ちの人は、周りの人をリラックスさせます。自分も周りも穏やかに過ごせたら、happy が広まりますよね　☺♡☺♡☺

時間が足りない!と、毎日追われてる感じがする人は、自分の生活時間を一度「見える化」することをお勧めします。

生活習慣の復習をしよう

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



チェックポイント

- ☑ 1日3食しっかり食べてる？
- ☑ 睡眠時間は十分とれている？
- ☑ スマホに時間を取られていない？

寝る前にスマホを触っていませんか？

「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では 当たり前 にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が**約20億人**。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも 当たり前 ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。
次の人のために、清潔に使ってくださいね。