

保健だより 2月

令和5年2月15日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：

心の健康について考えよう。

皆さんの心も身体と同じように成長しています。学校生活の中で対人関係に悩んだり、友達から言われた何気ない一言に傷ついたり、思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツとしたり・・・。「怒り」や「不安」は誰の心の中にもあるものです。ただ、それだけに振り回されてしまうと毎日の生活が楽しくなくなって疲れてしまいます。イライラや不安と上手く付き合うにはどうしたらよいのでしょうか・・・。



★ストレスのしくみとは？

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なるとイライラして物や人に当たる、やる気がなくなるなど様々な影響が出てしまいます。

★ストレスをためないには？

- ・好きなことをする（音楽を聴く・読書など）・身体を休める（早寝早起き・ゆっくり湯船につかる）
- ・友達や家族など話しやすい人に相談する



友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合ってもよいかかわらないと悩んでいませんか？実は、そう悩む人は少なくありません。「あの子はみんなと仲良くできてよいなあ」と思っているつもりでも、意外と本人は悩んでいることもあります。友達と楽しく付き合うために以下のことを意識してみましょう。

- ☆頭から否定せずに相手の話を聞く。
- ☆人の悪口を言わない
- ☆見栄や意地を張らない

ただし相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどよいわけでもありません。よい友人関係はゆっくり育つもの。焦らずいきましょう。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル トレーニング

軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪