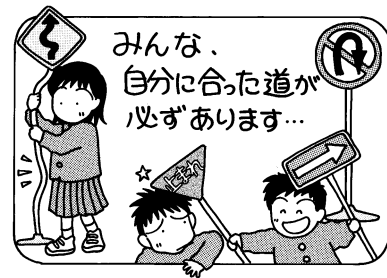


教育相談たより

(第4号) R2.1
角高 保健室



新しい年が始まり 1ヶ月が過ぎようとしています。
2020年という節目の年に何か自分目標をたててチャレンジしましょう。

発見!

保健室では休養した生徒用に一人一人の記録をとるようにしています。
3年間もしくは2年間の記録を見返してみると、**1年前の同じ頃や2年前の同じ頃に体調を崩し来室している生徒が多い**ことがわかりました。

人の身体は活動期もあれば休息を要す時期もあり「身体」、「感情」、「知性」の3つのバイオリズムによって調子に変化しているそうです。自分のコンディションを知るためにも自分の調子をメモする習慣をつけるといいかもしれません。またリズムが崩れる前に早めに休息を取るなどの対応をすると体調を崩さずにすむかもしれません。

やってみよう!
→・コンディションメモ
・体調を崩す前の休養



☆秋から冬にかけて気持ちはダウンするの?

季節によって気持ちが落ち込む「季節性感情障害」というものがあるそうです。
短い日照時間（セロトニンの分泌量の低下）や急激な気温、気圧の変化（自律神経系の乱れ）・筋肉の緊張が続くことによる疲労などが重なり秋から冬にかけて気分が落ち込む人もいます。

予防のためには

〇意識しながら生活しましょう。

- ・太陽の光を浴びる。
- ・身体を温かくし運動をする
- ・調子を整える食べ物を食べる。
(青魚や大豆製品・チーズやゴマ等)

■ストレスを解消するための「3つのR」



Rest (休息)



Recreation (息抜き)



Relaxation (リラックス)

その他

◇怒りや不満がたまってイライラしている時は…発散してみよう!

〔走る、スポーツを楽しむ、歌う、思いっきり叫ぶ、泣く、いらぬ紙を思いっきり破くなど〕

◇気持ちが焦って落ち着かない時は…のんびりしてみよう!

〔湯船にゆっくりつかる、散歩をする、ゆったりとした音楽を聴く、1時間ぼーっとするなど〕

◇気持ちが混乱して集中できない時は…整理してみよう!

〔自分の気持ちを書いてみる、いらぬものを捨てる、身の回りを整頓するなど〕

◇不安が大きくなってしまった時は…自分に自信を持とう!

〔自分に励ます言葉をなげかける、良いイメージを何度も繰り返すなど〕

睡眠が不十分であると脳の機能が低下し、少しのストレスにも弱くなり、集中力もなくなり日常生活に支障がでることもあります。**睡眠を おろそかにせず規則正しい生活を心がけましょう!**

落ち込みから回復するために

○普段から逆境に強い心を

(*^▽^*)

☆こんなことはありませんか？





叱られるとしばらく立ち直れない
失敗するのが恐くて何もできない
友だちと比べて落ち込んでしまう。

人は誰でも心が傷ついて落ち込んだとき、そこから立ち直るための力（レジリエンス）を持っています。レジリエンスは生まれつき強い人もいますが、弱い人でも自分で育てて強くすることができます。

◆レジリエンス（立ち直るための力）を育むために



◆ポジティブ思考になるトレーニングをやってみましょう。

<p>①私は～だ。(I am) (例) 私はまじめだ。</p>  <p>☆「～」に自分を肯定する言葉をいれましょう。</p>	<p>②私は～ができる。(I can) (例) 私はきれいな字が書ける。</p>  <p>☆「～」に自分ができていることを入れましょう。</p>
<p>③私は～を持っている。(I have) (～がある) (例) 私には優しい祖父がいる。</p>  <p>☆「～」に自分が大事にしている人やものをいれましょう。</p>	<p>④私は～が好き。(I like) (例) 私は絵を描くのが好き。</p>  <p>☆「～」に自分が好きだと思うことをいれましょう。</p>

ネガティブな気持ちになった時にも上記の①～④を意識すると、思考が前向きになり心も元気になります。自分の強みを意識して、レジリエンス（立ち直るための力）を育てていきましょう。

「心の健康ニュース No463 号より」