

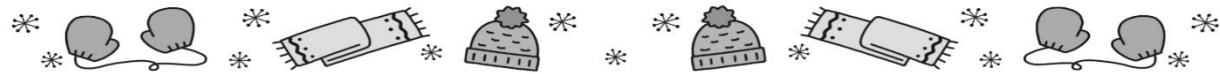
ほせだより2月

平成30年2月8日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



冬の登校、思わぬケガに注意して！

今年は特に寒い日が多く、朝起きるのもつらい季節です。先週も雪が降り、まだ雪が残っていたりする道路は、朝など凍っていたりして、足元に注意が必要ながよくあります。特に雪の日やその次の日は、いつもより早くお家を出るほうが余裕を持って登校でき、急いで転んだりすることも防げます。また、寒いとついついポケットに手を入れてしまいがちですね。この場合、すぐに手が出ずに顔から転んでしまう例もみられます。冬は思わぬケガに繋がる要素が多いので、十分に気を付けてくださいね。



●スクールカウンセラー● 三浦先生から



先日、知り合いと“八つ当たり”について話しをすることがありました。みなさんは八つ当たりをしますか？八つ当たりとは、怒りや不満を関係のない人に向けて発散することです。相手にしてみたらそんな理不尽なことはありません。くり返していると良好な関係性も築きにくくなります。では、どうしたら自分の感情を上手くコントロールできるでしょうか。“喜怒哀楽”と言うように、ネガティブな感情も自分が何を大切にしているか、何を望んでいるか、何が起きているのか、私たちに教えてくれる大事なサインです。押さえつけて、ためこむとどうなるでしょうか。具合が悪くなりますか？誰かに八つ当たりしますか？いつか爆発しますか？そうなる前に「私はこう思う」「私はこう感じる」「私はこうしたい」と、自分がどう感じたか、なぜそう感じたかを伝えることが大切です。これはただ言いたいことを言うのとは違います。相手を責めずに伝えます。「そうすれば、相手を変えることができますか？」と質問されたことがあります。それは違います。相手を変える方法ではありません。ただ少なくとも、自分の気持ちを押し殺しているだけよりは、ずっと良い変化が現れてくるはずですよ。もちろん、ポジティブな感情を伝えることも良いことです。2月はバレンタインデーがありますね。大切な人に感謝や大切に思っている気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。



「ストレス」って何だろう



まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんな風を感じていませんか？私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくなないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。



●「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「嬉しい」「悲しい」と変化をします。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。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人に当たる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

●ストレスを溜めないためには？（例）

・好きなこと、楽しいことをする

音楽を聴く



本を読む



美味しいものを食べる

・体を休める



お風呂に
ゆっくり入る



睡眠を多くとる

・近くにいる人に話す、相談する

友だち



おうちの人



先生や
スクールカウンセラー



●「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？

一方、褒められたり認められたりすると嬉しい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレッサー」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとはいえないということですね。

