

（ひげん）だより



あっという間の冬休み、みなさんは冬休みをどんなふうに過ごしましたか？

まだまだお正月モードから抜けきれていないかもしれません、3学期のスタートです。

今月は、2年生は修学旅行、3年生は学年末試験が控えています。健康には十分注意をして、万全の状態で臨んでくださいね。



★心の声に耳を向けて★

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりしてストレスを解消しましょう。



やる気が出ない



身体がだるい



集中できない



食欲がない



夜眠れない



一人で悩んでいませんか？

★あなたの声を聴かせてください★



保健室に届きます

ネットによる相談はこちら



冷えは
万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

— 言葉で表現する練習を —

犯罪心理学者の出口さんの著書では、『非行少年を見ていると、自分を表現する力が乏しいことをよく感じます。』と述べられています。非行少年に関わらず、保健室で「どうしたの？」と尋ねても、うまく答えることができない人が大半です。

著書によると、その理由は語彙に乏しいことと自己表現に慣れていないこと。知っている言葉が少ないために「ムカつく」「なんかイヤだった」といった表現ばかりになってしまします。語彙力のなさは、コミュニケーション上のトラブルにもつながります。悪意がなくても悪意のあるように聞こえる言い方をしてしまい、それが元でトラブルに発展することはよくあるため、少年院ではたくさん本を読ませるというのです。

また、伸び伸びと自分を表現できる環境でなかった場合、どうやって自分を表現すればいいのかわからないとのこと。質問に対して最低限答えることはできますが、積極的に自己開示することが難しいと言います。こんなことを言って否定されないだろうかという不安が、根底にあるのかもしれません。

例え豊かな言葉を持っていたとしても、表現できないまでは宝の持ち腐れ。「自分はこう思う」と言葉で伝える練習も必要です。素直に伸び伸びと表現できるようになるには、否定されない環境が重要です。おかしなことを言ったとしても「そう思ったんだね」と聞いてあげる、途中でさえぎって「違うよ」と言うと子どもは表現できなくなってしまうので否定せずに聞く、ちょっと工夫をしてみてはいかがでしょう？



ストレスと上手に付き合うコツ

考え方^{アプローチ}

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動^{アプローチ}

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみてください。

発散系	
動的	静的
<p>動く・騒ぐことで発散する</p> <ul style="list-style-type: none">カラオケで歌う運動をして汗を流す踊る	<p>感情を表現してスッキリする</p> <ul style="list-style-type: none">思いっきり泣く感情を書き出す人に話す
<p>なにかに没頭して現実を忘れる</p> <ul style="list-style-type: none">好きなものを食べる料理をする友だちと遊ぶ	<p>心を落ちさせてリラックスする</p> <ul style="list-style-type: none">お風呂に入る自然に触れる好きな香りをかぐ