

ほけんだより



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が、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ネ。



★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



食欲がない



集中できない



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★



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います。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。おかしい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もいいでしょうか？



ストレスと上手に付き合うコツ

👉 考え方にアプローチ

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。



👉 行動にアプローチ

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

