HEALTHY　LIFE

令和２年２月２日
仙台市立生出中学校
Ｎｏ．１１

２月の健康目標－心の健康につとめよう

２月３日は節分の日。「鬼は一外！」「福は一内！」節分の豆まきには，悪い物を追い払って，良い物を呼び込むという願いが込められています。皆さんの鬼はどんなものでしょうか？例えば，こんな悪い鬼を追い払いましょう。そして，元気で楽しい毎日を呼び込みましょう。

こんな鬼は退治しよう！

感謝を忘れた鬼

エヘヘッと
笑って
ごまかす

「ありがとう」って言えている？

親切にできない鬼

それくらい平気だよね！

「大丈夫？」って言えている？

素直になれない鬼

悪かったよー

「ごめんね」って言えている？

ちくちく言う鬼

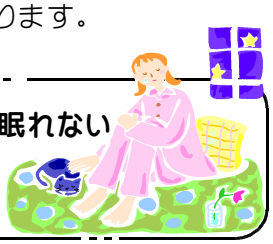
うるさい！　早くしろ！

「元気出して」
「一緒に頑張ろう」って言えている？

思い当たる鬼はいませんか？どうすれば退治できますか？

心と体はとても仲良し，体に出る心のサインに気づいて！

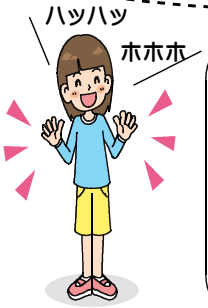
心は目に見えません。でも，疲れてくると，「気がついて」のサインを送ります。
こんな体の症状には注意して！



- □ お腹が痛い　□ 頭が痛い　□ 食欲がない　□ イライラする　□ 眠れない
- □ だるい　□ 落ち着かない　□ 集中できない　□ やる気が出ない
- □ 人と会うのが面倒

うれしい，悲しい，くやしい，楽しい等，皆さんの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ちです。でも，もし体に心のサインが現れた時は，心が知らない間に，元気をなくしているかもしれません。自分の大切な気持ちを**誰かに話してみてください。**（友達でも，家族でも，先生でも話せる人に）また，自分の気持ちを**ノート等に書き出してみる**と，気持ちが整理されることもあります。

『笑う』だけで，心も体も元気に！



私たちの体は，常に細菌やウイルスが侵入したり，がん細胞が生まれたりしています。でも，大丈夫。そんな病気の元を，**ナチュラルキラー細胞**という免疫力が退治してくれます。ナチュラルキラー細胞を元気にするのには，私たちの『**笑い**』です。反対に悲しみやストレスを受けると元気をなくします。

笑うと他にも色々な良いことが

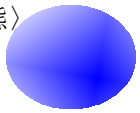
- ○ 脳の働きが良くなる
- ○ 血液の流れが良くなる
- ○ 自律神経のバランスが良くなる
- ○ ストレスの解消になる
- ○ 幸福感がアップする

笑顔だけで効果があります。

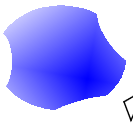
ストレスと上手く付き合うには

ストレスをゴムボールに例えると…

〈ストレスのない状態〉



〈ストレスのかかった状態〉



人間関係

不安

勉強や部活の忙しさ

ゴムボールがゆがんだ状態のように，私たちの心や体にも，ストレッサー（不安，人間関係，勉強の忙しさなど）がかかると「ゆがみ」が生じます。そしてその圧力が強すぎたり，あまりにも長く続くと，ゴムボールが破裂するように，心と体も悲鳴を上げ，病気になってしまうのです。

ストレス反応の症状（心からのサイン）が現れる前に，「自分がストレス状態にある」と気付いて，ストレスのコントロール（自分に合ったストレスを軽くする方法）を試みましょう。ストレスによるつらい状況に耐えるのではなく，**状況を前向きに対処する**ことをストレスコーピングといい，**ストレスと上手く付き合う**ことをストレスマネジメントと言います。ストレスが大きすぎると感じたときには，**周りの人に助けを求める**力も大切です。

深呼吸をする

（腹式呼吸の10秒呼吸法）

始め：背もたれのある椅子にゆっくりもたれ，ゆったりした姿勢で座ります。

１～１０まで自分のペースで数えながら深呼吸する。

１・２・３→息を吸う

４で→ 息を軽く止める

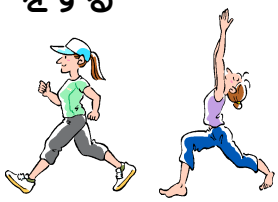
５・６・７・８・９・１０→息を吐き出す

これを３分くらい繰り返す

終わり：背伸びや肘の曲げ伸ばし等の消去動作をする

体を動かす

- ○ **散歩する**
- ○ **両手でジャンケンのグーパーを繰り返す**
- ○ **肩の上げ下げをする**
- ○ **好きなスポーツをする**



好きなことをする

- ○ **音楽を聴く**
- ○ **動物と触れ合う**
- ○ **本を読む**
- ○ **好きな物を食べる**
- ○ **お風呂にゆっくり入る**
- ○ **カラオケをする**

見方を変える ✕ or ＋

（例えば✕を斜めから見たら＋に）

「思い込み」から自由になる。「マイナスの思い込み」をプラスのイメージに。

現在形または過去形でイメージし，肯定的な文に書き換える。

例えば，「失敗してはいけない」→「上手くいけば良いなぁ」

「誰からも好かれなくてはならない」→「好かれたらラッキー」

人と話す

- ○ **家族と**
- ○ **友達と**
- ○ **先生と**
- ○ **スクールカウンセラーと**

おしゃべりすることで，自分のものの見方や考え方，受け止め方を，客観的にとらえるきっかけになります。

思いをノートに書いて整理する

自分のありのままの気持ちを，きちんと感じ，ノートに書いてみよう。

「どんな気持ちも感じて良い」と自分の感情をしっかり受け止める。

例えば，「私は今，どういう気持ちを感じている」「私は今，何を嫌だと感じている」「私は今，どうしたいと思っている」等