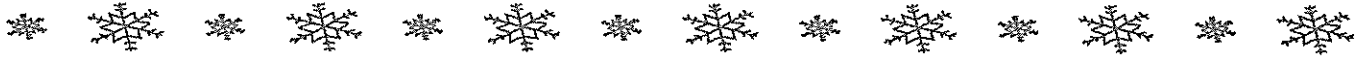


ほろだより 2月

平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室
2017.2.1

2月の健康目標: ストレスについて知り、心のセルフケアをしよう



2月4日は「立春」です。この日が春の初めの日とされていますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節でもありますので、手洗いやうがい、教室の換気を続けて自分でできる予防をしていきましょう。

ストレスってなあに？

ストレスとは「がんばろう！」としたときに感じるプレッシャーのことです。ストレスが集中力ややる気のもとになって、力をいっぱい出せることもあります。しかし、ストレスが大きすぎたり長く続きすぎると心や体に負担がかかって調子が悪くなることがあります。

あなたはどのタイプ？

ストレスがたまってくると心や体はSOSのサインを出します。そのサインは人によっていろいろですが、自分にあった方法で対処しましょう。



心のサイン

- 気持ちがしずんでいる
- なにもかもがいやになる
- なんとなく不安になる
- なんとなく悲しくなる

からだのサイン

- 頭が痛い
- からだがだるい
- 気持ち悪い
- ねむれない

行動のサイン

- 食べ過ぎる
- 人にあたりちらす
- 物にあたる
- 朝起きられない



心に出るタイプ

気持ちをリラックスさせ、ひとりでゆっくり好きなことをしましょう。



- * 好きな音楽を聞く
- * 好きな本を読む

からだに出るタイプ

からだを休ませて、疲れをとることがおすすめです。



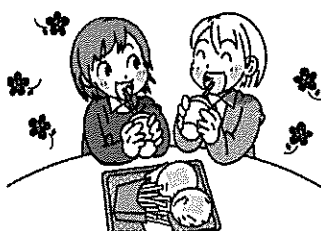
- * 好きな香りを楽しむ
- * ゆっくりお風呂に入る
- * ゆっくり眠る時間をつくる

行動に出るタイプ

イライラのエネルギーを上手に発散させることがおすすめです。



- * 好きなスポーツをする
- * 好きなスポーツを観戦する
- * 歌う
- * 楽器を演奏する

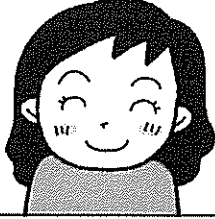


「リフレーミング」ってなあに？

ものごとを違う「枠組み」で見ることをリフレーミングといいます。
 あなたが「自分で気になる」、「直したい」と思っているところも他の人からは違って見えるかもしれません。短所は見方を変えると長所になることもあります。

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切にする！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

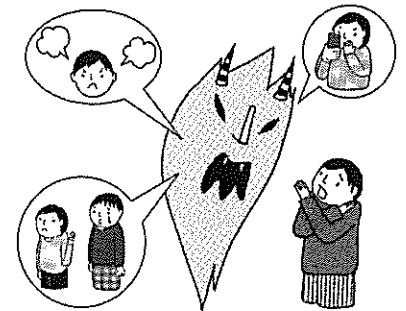
→落ちつきがある！



アンガーマネジメントってなあに？

喜怒哀楽の中でもマイナスイメージが強い“怒り (Anger)”。

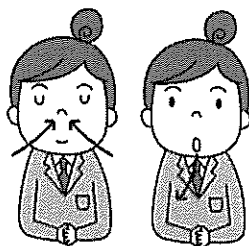
“怒り”も大切な感情です。時には何かをがんばる時の支えにもなります。
 でも“怒り”のために、1つのことにとらわれ過ぎたり、終わったことを考え込んで体調に影響したり、周囲の人との関係が傷つくことがあっては大変ですね。“怒り”と上手に付き合う方法が「アンガーマネジメント」です。



上手に感情をコントロール！

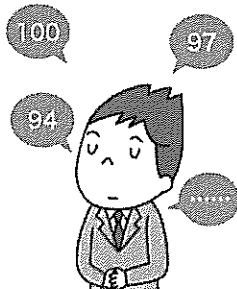
怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい