



# ほけんだより

西方中学校 保健室  
令和3年5月 No.2

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。少しお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。心の健康は、「ストレスによる疲れ」と自分に合った「解消法」を行ったり来たりして得られると思います。心の健康について、ちょっと振り返ってみませんか。



## ストレスと上手につきあおう!

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❁ **できそうな目標を順にこなそう**  
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❁ **今できることを考えてみよう**  
今できることを見つけて精一杯取り組み始めれば、気持ちも少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❁ **「できていること」に目を向けよう**  
自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。



### カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❁ **白と黒の間を考えよう**  
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❁ **「ありがとう」を探そう**  
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- ❁ **見方を変えてみよう**  
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



### 自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る



\*~\*。。~ 保健室のおまけ\*~\*。。~ \*  
私のストレス解消法は、「寝ること」と「風を感じながら自転車にのること」です(\*^o^\*)

健康診断のため、医療機関の方が来校されています。先日、「何度来ても西方中の生徒さんは、気持ちの良いあいさつをしてくれますね。心が明るくなります。」と話してくださいました。

マスク越しでも、皆さんの想いは伝わっているのだと、自分事のように嬉しくなりました。

\*~\*。。~ \*~\*。。~ \*~\*。。~ \*~\*。。~ \*~\*。。~