

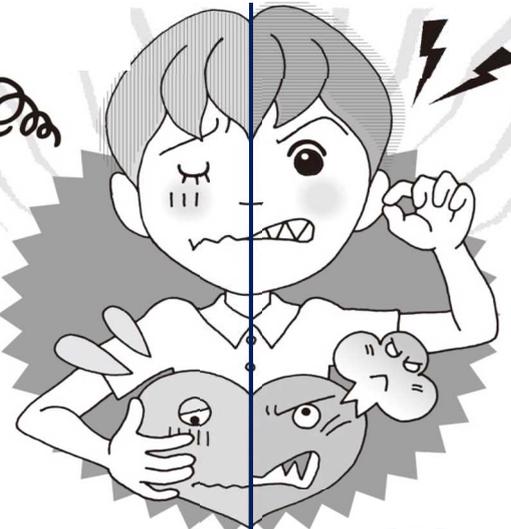
爽やかな5月。一年前と比べると今年度は、学校生活が送れることに幸せを感じることができたスタートでした。「よし！今年こそ、心新たに頑張るぞ！」と走ってきた1か月でした。新しい生活様式は身につけてきましたが、あれもこれもとやるのがあって、心の疲れが出てくる頃です。

さて、あなたは自分に合ったストレス対処法を実行していますか？ 太平の山々の新緑のように、爽やかな気持ちで毎日を過ごせるよう、自分にピッタリのリフレッシュ方法を見つけましょう。欲求をもったりストレスを感じたりすることは自然なことです。ストレスと上手につきあっていくことが、人を成長させ、人生を豊かにしてくれます。（ちなみに私の中学時代の対処法は、好きなアーティストKの音楽を聴くことでした。そして今でも変わらずKの音楽で元気をもらっています。）

ストレス対処法 ~あなたはどっちのタイプ？~

ウジウジさんタイプ

- 勉強や運動の成績を、他人とくらべてしまって、落ち込むことがある。
- 起こってもいけ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。



かりかりさんタイプ

- 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、少し頑張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、精一杯取り組めば、気持ちが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。

かりかり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」をさがそう**
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色々。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対処法を見つけよう！

自分や他人に対する理解を！

人間関係から生じる様々なストレスへ対処するためには、自分や他人がもつ見方や考え方、価値観などが異なることを理解し、自分に適した対処法を考えることが大切です。

ストレスの発生を防ぐこと、ストレスの影響を小さくすること、そのための方法はいろいろあります

- 相談する ●見方や考え方を変える ●リラクゼーションの時間 ●コミュニケーションをとる



落書きする、暴力をふるう、悪口を言う、喫煙や飲酒をする。これらは適切な対処法とは言えません。間違っただもの、許されないものです。

相談できる相手を見つけましょう！このような悩みは誰に相談する？

項目	相談するテーマ	相談相手の例
 学習	・授業が分からない（つまらない） ・何の役に立つかわからない ・成績が下がった ・親に成績のことで叱られた	担任の先生、教科の先生、友だち、兄弟、姉妹、カウンセラー
進路や将来	・どの高校に行けばいいかわからない ・なりたい職業がない	お父さん、お母さん、担任の先生、進路指導の先生、友だち、カウンセラー
友だち関係	・最近無視されるような気がする	別の友だち、お父さん、お母さん、養護教諭、カウンセラー
親子	・勉強のことはばかりとてもうるさく言う	別の家族、友だち、担任の先生、養護教諭、カウンセラー
恋愛	・好きだけど、言えない	友だち、お父さん、お母さん、養護教諭、カウンセラー
心身の健康	・疲れがとれず、時々頭痛がする	お父さん、お母さん、養護教諭、医者
感染症への不安	・新型コロナウイルス感染症のニュースを見ると、不安になる	お父さん、お母さん、養護教諭、医者

悩みによって相談相手が変わってきます。相談相手は身近にいるはずですよ。

- 【信頼できる相談相手とは】 ●自分の気持ちを理解して、応援してくれたり一緒に考えたりしてくれる
 ●自分の話や気持ちをきちんと聞いてくれる ●的確なアドバイスや情報を与えてくれる

参考：文科省「かけがえのない自分、かけがえのない健康（中学生用）」

身体計測結果 4月9日実施

(栃木県・全国は平成31年度の平均値です)

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男	女	男	女
1年	本校	156.2	151.5	46.3	44.4
	栃木県	153.0	151.3	45.6	44.2
	全国	152.8	151.9	44.2	43.8
2年	本校	162.6	154.8	53.4	48.2
	栃木県	159.2	154.7	48.9	48.0
	全国	160.0	154.8	49.2	47.3
3年	本校	165.5	155.6	55.3	49.2
	栃木県	164.9	156.0	54.2	50.5
	全国	165.4	156.5	54.1	50.1

あくまでも平均です。みんな違ってみんないい。

受診勧告書をもらった人は、早期受診を！←一生大切なこと

こんな人はいませんか!?

○

家の人と一緒に確認

↓

電話予約し、早期受診

×

丸めてバックの中に!

↓

何か月もそのままに!