



旧暦では2月を「如月^{きさらぎ}」と呼びます。語源には寒さで着物を重ねる「衣更着^{きさらぎ}」、季節が陽気になり始める「気更来^{きさらぎ}」などがあるそうです。厳しい寒さは続いていますが、この厳しい寒さの中にも春の気配が感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めていきましょうね。

今日のテーマ

生徒保健委員会より

プチ健康情報コーナー



わたしがおすすめする
ストレス発散法

毎日、誰しもが、多かれ少なかれストレスを抱えて過ごしていると思います。しかし、ストレスが溜まりすぎると身体に不調が起こりやすくなるため、上手にストレスを発散できることも体調管理を行う上では大切なことです。

そこで今月は1-4,2-4の保健委員の皆さんにおススメのストレス発散法を聞いてみました。

皆さんは、日頃、どんなストレス発散法を実践していますか？



散歩

勉強や人間関係など、何かと悩んでしまうことが多いですが、そんな時お勧めしたいことは散歩です。しばらく歩いて、景色を楽しんだりすることで心を落ち着け、少し悩みを紛らわせることができます。

また散歩以外でもランニングなど少し汗をかく運動や水泳などもおすすめです。

1-4 男子保健委員

音楽を聞く



落ち込んだり、悲しいことがあったら、アップテンポな明るい歌を聴いたり、不安や緊張で押しつぶされそうな時は、優しくスローな曲を聴いたりして、心身ともにリラックスしています。

また、言葉にできない感情を表現するきっかけを音楽が作ってくることがあります。音楽にのったり、歌ったりしてストレスを発散していきましょう！

1-4 女子保健委員

全力で 体を動かす!!

夜なかなか寝付けない時、日中、全力で体を動かしてみてもどうでしょう。全力で体を動かすことでストレス解消にもつながり、さらに、体が適度に疲れることにより睡眠の質も向上します。

日中であれば、大きく発声しながら、大きく体を動かしてみてください。

2-4 男子保健委員

日光を浴びる

日光を浴びると、「セロトニン」の分泌量が増加します。幸せ]]ホルモンとも呼ばれるセロトニンは、感情を穏やかにし、精神の安定にとっても重要な役割を果たします。

ストレスが溜まっていると感じる時にこそ、外に出て日光をいっぱい浴びましょう！

2-4 女子保健委員

自分も相手も好きになれる

怒り

との上手なつき合い方

こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

本当の気持ち を伝えてみよう

怒

りとは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはき
つと、「本当の気持ち」をわかってほしか
っただけではないでしょうか。



相

手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、Iメッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやす
くなります。お互いの気
持ちを理解できれば、前
よりも自分も相手も好きに
なれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聴いても
らえれば、安心して前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。



深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。
ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ス
トレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」が
あります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から
息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐き
ます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和
らいで気分が落ち着きます。

