

ほけんだより

2月

愛川中原中学校
保健室
2024.2

心の健康について考えよう

～自分のココロの声に耳を傾けてみよう～

あなたには悩みがありますか？

「悩み」があることは、決して特別なことでも、恥ずかしいことでもありません。

「悩み」というとネガティブなイメージがありますが、「悩み」はあなたの心を強く、優しく、成長させてくれるきっかけになるものでもあります。心の痛みが分かる人は、人に優しくなれるのです。

「悩み」に振り回させるのではなく、向き合って、うまく付き合ってみませんか・・・？
あなたならきっと、その「悩み」を乗り越えて、「優しさ」に変えることができるから。

ゆれる時も
はずむ時も
しずむ時もある。
あなたの今のココロは？



中学生の悩みのパターン

中学生に多い、3つの悩みのパターンです。全く当てはまらない人もいれば、1つだけの人、いくつか当てはまる人もいます。あなたはどのようでしょうか？

自分自身の悩み

容姿や性格、勉強や運動能力・・・
自分自身に自信がもてない など



人間関係の悩み

家族や友だち、先生との関係・・・
うまく話せない、けんかしてしまった
避けられている気がする など



勉強や進路の悩み

思うように結果がでない
やりたいことがみつからない など



ストレスが大きくなっているサイン

自分で解決できればよいですが、自分だけでは解決できない悩みもあります。心のモヤモヤが続いて、ストレスが大きくなっていることに気付かずに過ごしていると、気持ちや体調、行動などにあらわれ、辛くなることがあります。このサインに気付いたら、少し立ち止まって、自分のことを振り返ってみましょう。

自分で感じるサイン

- 憂鬱、気分が重い
- 頑張っていないと不安
- イライラする
- 集中力がない
- 好きなこともやりたくない
- なんとなく楽しくない

体に現れるサイン

- 眠れない
- 体がだるい、疲れやすい
- 食欲がない
- 頭痛、腹痛、肩こり
- 動悸
- 便秘や下痢

周りの人が見て分かるサイン

- 元気がない、表情が暗い
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 一人で過ごす時間が増える
- 怒りっぽい
- 話す時間が減った

サインに気付くことができたなら、自分のためにできることがあります。そんなヒントを裏面にまとめてみました。

自分のココロのサインに気付いたとき

自分のためにできること

溜息ではなく
深呼吸を！！



自分がいつもと違うなと感じた時は、ちょっと深呼吸してみてください。

少し立ち止まって、自分のことを振り返ってみましょう。

そして、自分の「考え」や「気分」がどんな状態なのか、静かに整理してみてください。

それができたら、無理なく楽しめて、気分がよくなる、幸せになる「行動」を見つけてみましょう！

「行動」を見つけるためのヒントは、以下の7つ！自分に合った行動を見つけたら、とりあえずやってみよう！そうすると「気分」が変わります。「気分」が変わると、自分の「考え」を改めて見つめ直すことができ、新しい考え方ができるようになります。

人とつながる

友だちや家族、先生など自分の周りにいる人たちとつながってみよう。気持ち聞いてもらうのもよいですね。きっとあなたの支えになってくれます。



体を動かす

走ったり自転車に乗ったり、あなたが好きな、あなたに合っている運動を行ってみましょう。体を動かすことで、気持ちがよくなりますよ。



周りを見つめる

登下校の道や景色、緑や花といった自然や動物の姿など、あなたの周りにある世界に目を向けてみよう。今までになかった発見をすることで、あなたにとって大切なものが分かります。

学び続ける

新しいことや興味のあることに挑戦したり、芸術に触れたり、いつもと違う役割をしたりしてみよう。新しい経験をすると、はじめは緊張しますが、だんだん自分に自信がもてるようになります。



ごはんを食べる

バランスのよい食事を、1日3食規則正しく、ゆっくり楽しみましょう。おいしいものを味わうことで、幸せな気持ちになります。



人に与える

友だちや家族が喜ぶことをしたり、「ありがとう」という感謝の気持ちを伝えたりしてみよう。人のために行動することで、充実した気持ちになります。



しっかり寝る

悩みが深いと、眠れないことがありますね。ですが、寝ることで心が回復します。ひとまず考えるのをやめて、心を落ち着かせてみましょう。



工夫してもうまくいかなるときは？

自分でいろいろ試しても、気分や体調が回復しない時間が続くのであれば、心や体の病気が潜んでいるのかもしれない。そんな時は、あなたが信頼できる人にぜひ相談してみてください。スクールカウンセラーの先生もみえるので、どうしたらいいのか、一緒に考えましょう。



2年生健康教育 思春期の悩み



1 / 11 (木) 思春期の悩みについて、2年生を対象に健康教育を行いました。

まず、思春期ってなんだろ・・・からグループで考えて、事前アンケートでとった結果をビンゴで考えました。

★感想★

- 自分だけがたくさん悩んでいるのかな？と思っていたけど、班の人達と意見を共有して、この悩みは自分だけじゃないんだな。と気付いて少し安心した。
- 思春期は、自分の体や心が大きく変化する期間なんだと思いました。
- 自分に悩みごとがあった時、みんなに相談しても受け入れてくれるんだとわかって、次悩んだとき相談してみようと思った。
- 思春期による変化は、人間誰でもあることなので、その変化で成長していくということを知れたので良かったです。

