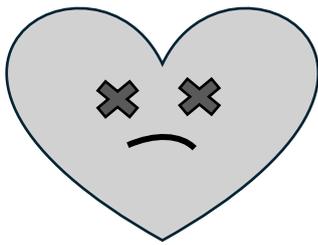




## 大切にしよう！心の健康

各クラスに卒業まで、進級までのカウントダウンが貼られ始めたり、卒業の歌が聞こえてきたり、少し寂しい気持ちになる季節です。新しい学年に向けて、新しいステージに向けて、期待や不安でなんだかソワソワし、心や体が不安定な人も沢山います。自分の心や体の健康状態と向き合い、お互いに助け合える関係が築けると良いな—と思っています。

## 心のSOSに気づこう！



- 朝起きられない  体調不良が続いている  夜なかなか眠れない
- 食欲がない  たくさん寝ても眠い  食べ過ぎてしまう
- イライラしている  好きだったことに興味が持てない
- 勉強に集中できない  人と話すのが面倒になる  怒りっぽくなる
- すぐに涙が出る  自分を傷つけたくなる などなど…

↑こんな症状があるときは、心が疲れているサインかも。

## 自分の心のケアをしよう

自分の心や体の変化と向き合い、何か変化があるときには、まずは自分で行動に移すことが大切です。

### からだを動かそう！

運動することでネガティブな気分を発散し、心と体をリフレッシュさせることができます。特に効果的なのが有酸素運動といわれています。ランニング、サイクリング、ダンスなどの身体に空気を沢山取り入れるものです。1日に沢山やっって体を疲れさせるのではなく、継続させることを大切に！

### 今の気持ちを書きだそう！

心にあるモヤモヤした気持ちを紙に書いたり、携帯電話やPCにメモをしたりするのも一つの方法です。今の自分自身の心の状態を客観的に見ることができ、落ち着いて物事を考えることができるかもしれません。また、意外な解決策を発見できる可能性もあります。

### 自分に合った心のケアを！

心がお疲れの時に、心を休める方法、元気にさせる方法は人それぞれです。「これをすれば心が落ち着く！元気になる！」というものを見つけてみましょう。

- 好きな音楽を聴く
  - 人と話す
  - 散歩する
  - 推し活に励む
  - 料理をする
  - たくさん寝る
  - テレビを観る
  - 映画を観る
- などなど！試してみてください。

## 自分の心を大切に！相手の心も大切に！

自分の心と向き合うことにはいっぱい、相手をお傷つけてしまうこともあるかもしれません。自分の心と同じように、相手の心も大切に考えることが、より良い関係性づくりの第一歩です！家族や友だちが悩んでいる、辛そう、様子がおかしいなと思った時は、「何かあった？」と声をかけてみたり、そっと見守ってあげたり、自分なりの優しさを持って接してみてください。

自分一人で解決することが難しい時も沢山人あります。周りの信頼できる人に勇気を出して相談してみてください！誰に相談しても良いか分からない時は、担任の先生、学年の先生、保健室、スクールカウンセラーさんなど。いつでも話しかけてください！