

ほけんだより2月

レジリエンス※を向上しよう!折れない心を鍛えよう!

※レジリエンスとは、困難や逆境に直面した時にしなやかに立ち直り回復する力や能力のことをいいます。



心のSOS 気づいていますか?

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーは、試験や友達とのトラブルなど、ネガティブなものだけではなく、心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなります。

ストレス反応が起こる理由は?

脳はストレッサーを受け取ると、「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例)	ストレス反応	理 由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を前進に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは適度であれば意欲や成長につながります。一方で強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。



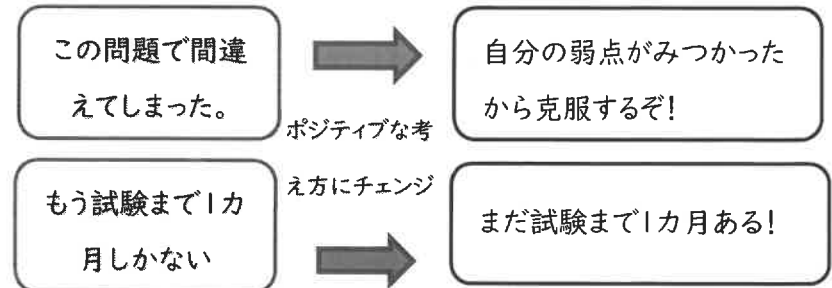
こんなものも「ストレッサー」です。

- 部活動で部長になる。
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 引っ越しなど

ストレスと上手に付き合うコツ!その①考え方にアプローチ

物事の考え方やとらえ方を意識的に変えてみましょう。

ストレスが減り、気持ちが軽くなることがあります。



その②行動にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。

自分にあった方法を探してみましょう。例えば...



- ・動く、騒ぐことで発散する。(カラオケ、踊る、運動等)
- ・感情を表現してスッキリする。(感情を書き出す、人に話す等)
- ・何かに没頭して現実を忘れる。(料理をする、遊ぶ等)
- ・心を落ち着けてリラックス。(入浴、自然に触れる、アロマ等)

【SCに何を相談するの?】

例えば...

- ☆ゲームがやめられない
- ☆夜眠られない
- ☆友人関係や家族について
- ☆自分の将来について
- ☆心身の不調について等
- ☆授業や部活について等

おしらせ

*SC 富士盛先生来校予定

3月12日(AM)

面談を希望する人は、担任か養護教諭までお知らせください。