

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和6年(2024年)

11月19日

No.7



心の健康について考えてみませんか

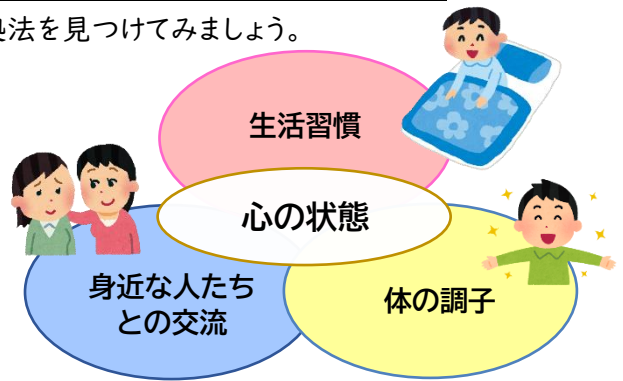
皆さんは『心が健康である』というのはどういう状態だと思いますか。「物事に積極的に取り組む、イライラしない、人間関係が良い」などが考えられます。でも、心の状態は毎日同じではありません。気持ちが晴れればれる日もあれば、やる気の出ない日や不安を感じる日があったりします。

毎日「シャボテンログ」にその日の心と体の状態を入力することを続けていますね。自分の心の状態を記録していくと、心の状態を振り返ったり、問題の解決に向けて相談に結び付けたりすることができます。

まず自分の心の状態について気付いて、自分に合った対処法を見つけてみましょう。

1 心の状態と関係することは？

心の状態と深く関係するのは、「生活習慣、体の調子、身近な人たちとの交流」です。これらの要因は心の状態に影響しています。次の質問についてチェックしてみましょう。



2 「生活習慣」「体の調子」「身近な人たちとの交流」についてチェックしてみよう

最近の生活習慣について、当てはまるものにチェック(☑)しましょう。

| | いつも 当てはまる | だいたい 当てはまる | 当てはま らない |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ・朝、すっきり目がさめる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・夜、ぐっすりねむれる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・朝ごはんを食べる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・体育以外に、運動や遊びで体を動かす。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

睡眠は、脳を休めさせることにより自律神経を整え、心と体の疲れを回復させます。また、体を動かすと、リラックスや前向きな気持ちになる効果があります。

最近の体の調子について、当てはまるものにチェック(☑)しましょう。

- ・体の調子が悪いことはありますか。
(頭が痛い、お腹が痛い、だるい、息苦しい、食欲がない など)
 ない とときときある よくある

心と体は様々なつながりがあることがわかっています。心の不調が体の症状に影響したり、体の症状が心の不調を招いたりします。

身近な人達との交流について、当てはまるものにチェック(☑)しましょう。

- ・楽しく遊べる友だちがいますか。 いる いない
- ・家族、友だち、先生など、身近な人と、よくおしゃべりをしますか。 する しない
- ・悩みがあるときや困ったときに、あなたの力になってくれる人はいますか。
「いる」を選んだ人

自分の力で解決できない悩みを抱えている時、困っている時に誰かに助けをもらうことは大切です。

- ・どんな人が思いうかびますか。(いくつ選んでもよい。)
- 親 祖父母 兄弟、姉妹 友だち
- 学校の先生(担任など) 保健室の先生 スクールカウンセラー
- 身近な大人(習い事の先生、近所の人など) その他()



3 心の状態をよくするための対処法は？



対処法には、「チャレンジする」「リラックスする」「相談する」の大きく分けて3つあります。



①チャレンジする →



ストレスの原因を整理整頓し、少しずつ解決しましょう。自分の考えや気持ちは素直に伝えて、良いコミュニケーションを図ります。嫌なことがあっても、きっと役立つと考え方を変えたり、時には引き受けるばかりではなく、断ったりすることが必要です。

②リラックスする →



心や体の緊張を緩め、リラックスした状態にします。お風呂に入ってぐっすり眠る、体を動かして気分を変える、その他、ストレッチや呼吸法があります。

③相談する →



相談することで、自分の気持ちが分かってもらえたと安心できます。励ましてもらえると元気になれますね。スクールカウンセラーの先生など専門家に相談すると、対処法をアドバイスしてもらえます。

不安や悩みがある時に、あなたがよくやる方法はどれですか。また、どのような方法をやってみたいですか。当てはまるもの全てにチェック(☑)をしましょう。

| いろいろな方法 | よくやる方法 | やってみたい方法 |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ・ 乗り越えることで、自分が強くなれると考える | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ 楽しいことを思いうかべてみる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ いやなことをさげたり、考えないようにしたりする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ どうやったらうまくいきそうか、考えて、やってみる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ 仲間と遊ぶ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ 呼吸法をやってみる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ 好きなことをやってみる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ 運動をする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ 生活リズムを整える | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ だれかに話したり、相談したりする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・ その他 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

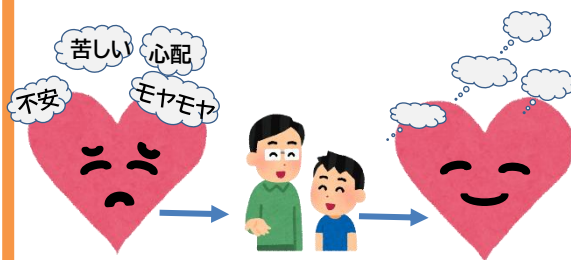
※「その他」につけた人は、どんな方法ですか。

[]

あなたの悩みは誰になら 話せそうですか？

自分の悩みごとを人に話すことに抵抗があるという人もいるかもしれませんね。「話しても解決するわけではないし…」と思う人もいるでしょう。

しかし、今、悩んでいること、気掛かりなこと、不安なことを心の中から出してみませんか。そのモヤモヤは、完全にすぐに消えることはないかもしれませんが、心の外に出すうちに、距離がとれて整理できるかもしれません。



話すと、離れる・放れる

心の整理



心の状態をよくする対処法には、いろいろありますね。生活の中に取り入れてみましょう。もっと聞いてみたいことがある人は、保健室まで。