

ほけんだより



令和7年11月

No. 4

綾川町立綾川中学校

今年は、夏が長く続き、やっと秋らしくなってきたと思ったら、すぐに冬がやってきそうな感じがします。この時期は、気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなるため、体調管理に気をつけましょう。県内では、インフルエンザも流行してきています。引き続き感染対策も行っていきましょう。

11月の保健目標「心の健康について考えよう」

ストレスと上手に付き合おう！

「ストレス」と聞くと、マイナスイメージをもつ人が多いのではないのでしょうか。ストレスには、やる気や集中力を高めたり、自分を高めたりする原動力となるなどよい面があります。ただ、自分にとって負担が大きすぎるものであったり、長く続いたりすると、心身の調子を崩すこともあります。

□ 他の人と比べてしまって

どちらに近い？

ウジウジさんタイプ

- * 他の人と比べてしまって落ち込むことがある。
- * 起こってもいない悪い出来事を想像して、不安になる。
- * 「どうせできない…」とあきらめてしまいやすい。



カリカリさんタイプ

- * すぐカッとなって人のせいにしてしまう。
- * 物事が正しいかどうかだけで判断することがある。
- * 相手が間違っていると決めつけてしまいやすい。



*できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものより、頑張ればできそうなものに。クリアすると自信につながります。

*今できることを考えよう

今できることに精一杯取り組めば、気持ち少し楽になります。不安なことを紙に書き出すだけでも、心の整理になります。

*「できていることに目をむけよう」

前向きにとらえるきっかけになるかも。

*白と黒の間を考えよう

良い・悪いを無理に決める必要はなく、柔軟に考えるほうが楽なこともあるかもしれません。

*「ありがとう」を探そう

様々なことに感謝できると心に余裕ができます。

*見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろです。いつもと違った見方でしてみると心が軽くなるかも。

物事や出来事を今とは違った見方でとらえることを「リフレーミング」といいます。

がんこ→信念がある

すぐに調子に乗る→雰囲気明るくする

優柔不断→よく考える

出しゃばり→世話好き

落ち着きがない→行動的

自分の意見を言わない→協調性がある

