

ほけんだより 9月

天草市立本渡中学校 令和8年9月4日発行 文責:福本



令和8年熊本地震から約1カ月が経ちました。本渡中学校の周辺では大きな被害はなかったものの、あの日の恐怖や、その後のニュースで目にする光景に、心が落ち着かない日々を過ごした人も多いのではないのでしょうか。

始業式でも話しましたが、大きな事件や事故、災害があった後に、心や体、考えや行動に変化が起こるのは「自分を守ろうとする自然な反応」です。しかし、安心で安全な毎日過ごすことで、症状はだんだんと落ち着いてきます。

こんな様子はありませんか？

体からのサイン



- ・眠れない、夜中に目が覚める
- ・お腹や顔が痛い
- ・体がだるい

心からのサイン



- ・こわい、不安
- ・イライラする
- ・やる気が出ない、落ち込む

行動のサイン



- ・誰かと離れるのが怖い
- ・逆に一人になりたい
- ・落ち着きがない

考えのサイン



- ・地震の話題を聞きたくない
- ・勉強に集中できない
- ・急に思い出して不安になる

心をリラックスさせるために

♡ ゆっくり深呼吸をしよう

鼻から吸って、口からゆっくり吐き出します。心と体が落ち着いてきます。

♡ 安心できる人のそばへ

家族や友達、先生など、信頼できる大人のそばにいただけで心は少し落ち着きます。

♡ 気持ちを言葉にしてみる

「怖い」「不安だ」と言葉にすると心が軽くなります。話したくないときは、無理に話さなくて大丈夫です。

♡ 自分を大切に作る時間を

好きな音楽を聴いたり、体を休めたりして、自分に合った方法で心をリセットしていきましょう。



私たちにはレジリエンス(回復力)があります



私たちは、大変な出来事があっても、そこから立ち直り、しなやかに回復していく力を持っています。これを「レジリエンス」と呼びます。今は少し元気がなかったとしても、友達と笑い合ったり、深呼吸をしたり、自分のペースで生活を整えていくことで、あなたのレジリエンスは少しずつ強くなっていきます。

❀ 気になることがあればいつでも相談してください。スクールカウンセラーの先生へ相談することもできますので、希望する場合は保健室へお知らせください。