ほけんだより 5月

2021.5.14

泉小中 保健室　福岡

お家の人といっしょに読みましょう

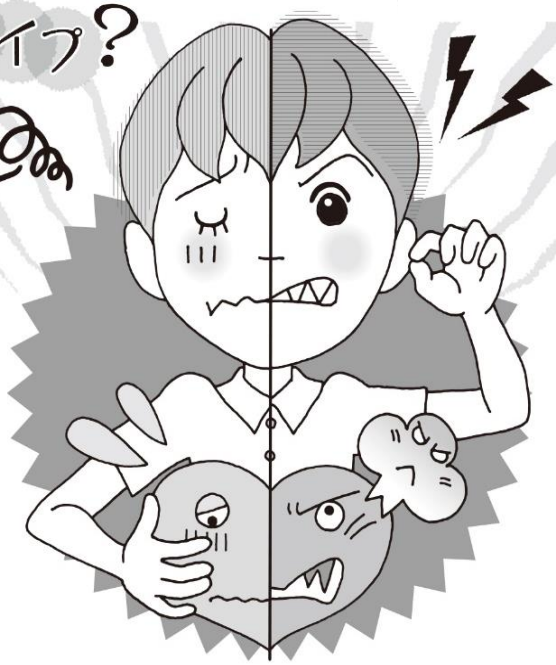
新学期が始まって1ヶ月くらいが経ちました。新学期は環境が大きく変わる時です。環境が変わると楽しいこともたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。
ときにはゆっくり休みながら、自分の心の健康について考えてみましょう。
ストレスや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談することも大事ですよ。



ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに１人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？



ウジウジさんタイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他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感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

カリカリさんタイプ

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

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も、少しがんば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てみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

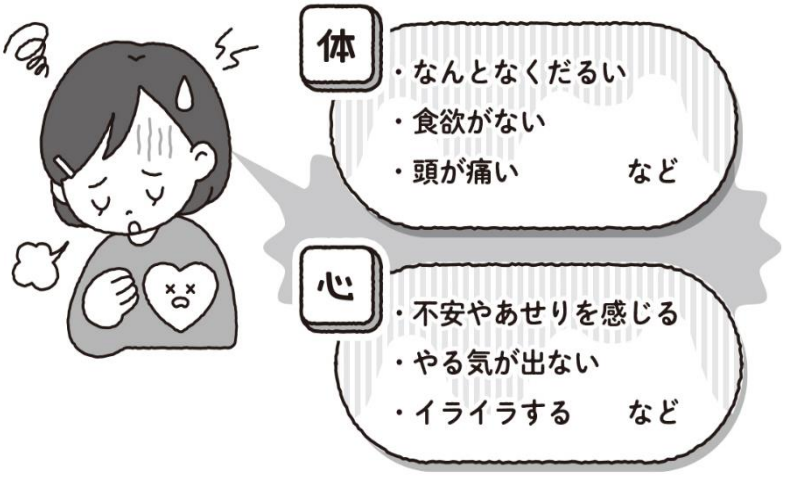


見方を変えてみよう

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。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

5月病って何？

「5月病」とは、新しい環境の中で知らず知らずのうちに
疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。



5月病は誰でもかかる可能性があります。
なかでも、大きな目標を達成したことで燃えつきてしまった人や環境が大きく変わって周りにうまくなじめないという人は、注意しましょう。
体の不調には、十分な睡眠や休息をとるように心がけましょう。

〈 心がつかれたときは… 〉



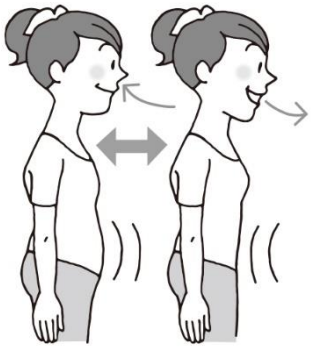
体を動かす



気持ちを書き出す



まわりの人に相談する



腹式呼吸をする



すきな音楽を聴く



のんびり過ごす時間をつくる

自分が好きなことをする時間をつくり、楽しむことはストレス解消につながります。
頑張りすぎず、たまには肩の力をぬいてゆっくりしてみましょう。

