

保健だより



2023. 1. 17 No.13
函館市立湯川中学校

新しい1年が始まりました！

2023年は卯年。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。また、うさぎは跳びはねることから、飛躍するという象徴になります。みなさんがより成長、飛躍する1年になりますように・・・！



今年も
卯まく
いきますように

こころの健康も大切にしよう～ストレスとこころ～

ストレスなんていない、もうごめんだと、思うかもしれませんが、残念ながらストレスをなくすことはできません。それよりもストレスと上手く付き合うことが大切です。



ストレスって何？

例えば、あなたがクラスの代表として、大勢の前で発表しなければいけなくなった、という状況を思い浮かべてみてください。「うまくやれるだろうか」という緊張から、心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたりしませんか。これは、ストレスに対抗するために、いわば体が頑張っているわけです。強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは、みんな自然な反応です。ところが、ここでさらに頑張りがすぎると、私たちのこころと体は、いよいよ調子を崩してしまうでしょう。

ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするでしょうか？私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子を崩しているのに、そのまま頑張りを続けてしまうかもしれません。特に、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です！

こころと体のセルフケア

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない——。そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて消化のよいものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。このように“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるんです。



「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しにやっきになることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、その問題以外のことで、けっこううまくやれていることがたくさんあるではありませんか？

その「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。



100回叩くと壊れる壁があったとする。
でもみんな何回叩けば壊れるかわからないから、
90回まで叩いても途中で諦めてしまう。
松岡修造（プロテニスプレイヤー）

・・・だから、最後まで諦めるな！！

そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっていますか？具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。

たとえば、「人前で堂々と発表できる自分」になりたいなら、まずは「友達の前を見てあいさつすること」や「10分だけでも早く起きて気分が余裕をもつこと」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。



失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなに深刻に見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれをいさぎよく認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

「そんなお気楽でいいの?」とか、「絶対ムリ」と思うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨く、ひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどとはイコールではありません。くりかえしやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。



そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。

笑顔あふれる1年になりますように・・・。

