



9月☆保健だよ!

2023年9月14日 六会中保健室

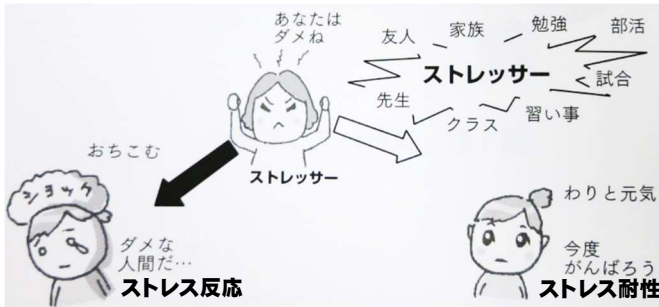
秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。
テストが終わり、六陵祭文化部門・合唱部門と行事で大忙しの9月です。夏休みがあけて、学校の生活リズムを戻すのはなかなか大変でしたよね。みなさん、ここまでよく頑張っています!!
自分を褒めながら、楽しいことを見つけて、自分にできることをコツコツ積み上げていきましょう。

ストレスってなんだろう??

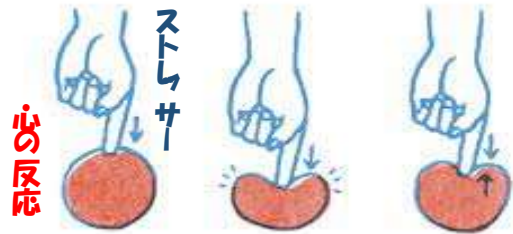


「勉強!勉強!っておうちの人言うから、ストレスたまる~」「試験のストレスで頭が痛い」など、“ストレス”という言葉をよく口にするのではないのでしょうか。

ストレスは、友人関係・勉強や部活動での悩みや将来への不安といったストレスの原因となる「ストレッサー」と、刺激を受けて身体のバランスが乱れる「ストレス反応」をひっくるめてストレスとされています。



参考文献: こどものストレスケア・メソッド 板垣都志美著



心の反応

ストレス原因 (ストレッサー)
ボールを
押さえつける力

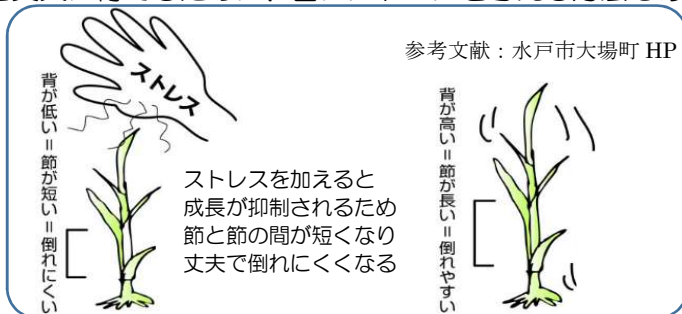
ストレス反応
ボールの
ゆがみ

ストレス耐性
ボールが
押し返す力

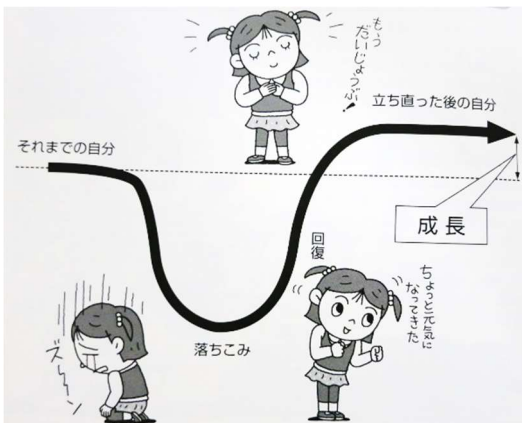
参考文献: 厚生労働省 心の耳

ストレスはない方が良いでしょう? 答えは **NO!** !

ストレスは悪いイメージを持ちやすいですが、成長に欠かせない大切な刺激です。
稲を丈夫に育てるために、苗にストレスを与える方法もあるそうです。



人は失敗などつらい経験をして落ち込んでも、気持ちを立て直せる力をつけていくことで、経験が自分を強くしてくれます。



個人差はありますが、どんな人でも立ち直る力はつけられます☆

大人もみんな成長途中!
焦らず自分のペースで行けば良い!

参考文献: イラスト版子どものレジリエンス 上島博著

ストレス反応で起こりやすい **ネガティブ感情**の特徴

その1, **人はネガティブ感情を感じやすい!**



生存本能として、怖さや不安、怒りなどを感じやすい。

→危険に早く気付いて、**逃げる・準備する・戦う**ことで、命を守ってきた!!

その2, **頭にこびりついて、なかなか離れない!** ネガティブの泥沼は、はまりやすく

身体や心に悪影響・悪循環する!



(保健室の先生はこの話を聞いて、嫌なことが頭から離れないのは私だけでないのだ!とちょっと安心しました!)



ネガティブな泥沼から脱出するには??

嫌な気持ちはグルグル…頭の中からはなかなか抜け出してくれない!!

そんなときは、自分が感じた嫌な気持ちを受け止めてから、
自分なりに気分転換できる行動を試してみよう!

その1. 身体を動かす(運動)

運動すると… こんな効果が!!



部活動や習い事だけでなく、学校の行き帰りも良い運動になりますね☆

気晴らし

気分・不安・注意力にプラスの影響

ストレスから守る

脳を活性化

血糖値を安定させる

その2. 思ったことや感情を紙に書き出す

書き出すと… こんな効果が!!



感じた嫌だったコトを書いて、
ピリピリに破くと少しスッキリ☆

感情を外に出せる

気分を静める

自分の気持ちが分かる

考えが整理しやすくなる

また、今日起きた良いコトを日記に書くとポジティブ感情を高められます♪

その3. リラックスして心と身体を落ち着ける(音楽・めい想など)

☆音楽(聴く・歌を歌う・楽器を演奏する)



不安をやわらげ、リラックスしやすい、脳にポジティブな効果!

(保健室の先生は中学生のとき、ひたすら嵐の歌を聴いて癒やされていました♡最近車の中は一人で歌っています笑)



☆呼吸法・めい想・マインドフルネス



心や頭がすっきりする、ストレス抑制・免疫力を高める、

集中力を高め 記憶力・学力増進、不安や怒りの感情を自分でコントロール



☆4 拍のリラックス呼吸法☆

- ① 背筋をまっすぐ、肩の力を抜き、目を閉じる
- ② 息を4秒かけてゆっくり吐く
- ③ 息を4秒で吸う。綺麗な空気を身体に入れるイメージ。

呼吸は自分でコントロールできる!

呼吸を整えると気持ちも落ち着く!

☆マインドフルネス☆

現在の自分の状態に目を向けること

日々の心配事や不安な気持ち、他人からの評価など、つい頭に浮かんでしまうことを鎮め、「今」だけに集中できるような精神状態を意識的に作っていく!

サッカーの長友選手や野球のイチロー選手、スキーの高梨選手も行っているようです☆

その4. タンパク質を積極的にとる



タンパク質は「神経伝達物質の原料」となるため、心の健康にも直結と言われてています。

特に朝食にタンパク質を!! 朝食を抜くと、前日の夕食から翌日の昼食まで 15 時間ほど空腹となり、エネルギー不足で学力・体力も落ちやすくなります。また、体の機能維持のため寝ている間も必要なアミノ酸ですが、寝ている間は体に補給されないため、アミノ酸が不足し、筋肉を分解してアミノ酸を補おうとします。そのため、朝にタンパク質をとることで、筋肉量維持・筋肉量増加を効率よく行えます。

(筋肉をつけると身体も心も強くなると言われる理由が分かる気がしますね!)

+ α 心の中にポジティブ オウムを飼おう♡

自分の頭の中のネガティブな考えはなかなか抜け出せないコトが分かったと思います。普段から意識的に自分に優しく声をかけられるポジティブオウムを飼ってみましょう。ネガティブな感情を少し小さくして、大丈夫! なんとかなる! と自分に寄り添ってくれるオウムを自分で作ることで、少しずつ自分で自分を元気にする力がついていきます。



ハートオウム

大丈夫!!
何とか乗り越えよう
疲れたら休もう

絵: masuda