

はげんだより 2月



野木中 保健室 令和 3 年 2 月 9 日 発行



2月は別名令月。何をするのにも良い月という意味。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ。梅の花のように日本人が明日への希望を咲かせる」という願いが込められた令和の「令」の月。新しい何かを始めてみませんか。また別名梅見月でもあります。梅は厳しい寒さの後の春告げ花。皆さん一人ひとりが、困難に打ち勝ち美しく美しい花を咲かせられますように!!

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいますね。上手につき合うにはどうしたらいいでしょうか？



考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

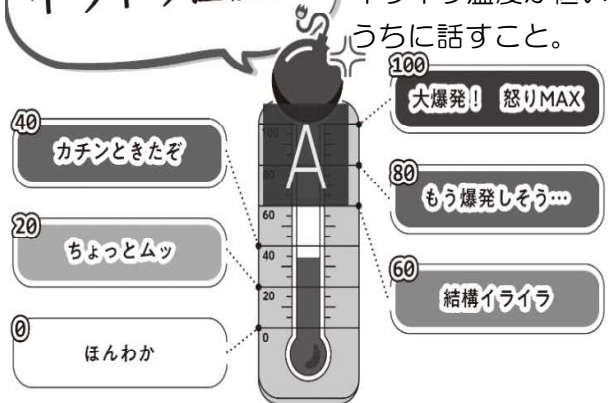
Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラ温度計

自分の気持ちを上手く伝えるポイントは、イライラ温度が低いうちに話すこと。



同じ出来事でも、人によって温度は違います。

イライラ...としたときのクールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく吸って(1・2)、一呼吸止めて(3)、口から長く吐きます(4~8)。まず。一緒にイライラも体の外へ出してしまおう。

アイ Iメッセージで 気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を買めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ!



なんで連絡
くれなかったの?

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな

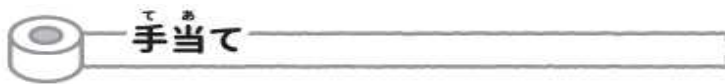


連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

できるかな?

こころの^あい^さい^て 応急手当

血が出たときは絆創膏を貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…。では心が傷ついてしまったときには？
体と同じように心にも応急手当が必要です。



からだを動かす

心と体をリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないように「スッキリした!」と思えるくらいを目安にしましょう。できれば屋外で、太陽と風と緑と大地のエネルギーをもらいましょう。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり、立腰の姿勢で呼吸をしてみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見つめてみると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。夢や希望など明るい未来のことを書いておいて、毎日声に出してみるのもいいですよ。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。「なるようにしかならない」「明日は明日の風が吹く」開き直りも時には必要ですね。

* 廊下の書き込みにはこんな意見もありました。

- 友達に相談する
- 推しを拝む
- 好きなことをする
- 食べる! 食べる! もっと食べる!!
- うれいことを考える
- 寝る
- お風呂に入って歌う!
- 泣く、泣く、声を出して泣く⇒スッキリ
- 大丈夫だ! と唱えてみる
- 保健室に来る
- 笑いヨガで免疫力アップ

心の手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法を探してみましょう。

