

今回のほけんだよりは5月30日から6月17日までの3週間、保健室に養護実習に来ていた横手慶音先生の作った特別号です。疲れの出てきたこの時期に、考え方を変えることで少しでも気持ちが楽になる方法を一緒に学びましょう。

ものの見方で考え方が楽に



みなさんは、ストレスを感じてしんどいなと思うことはありますか？

今回、1年生と一緒に「**ものの見方を変えてストレスを減らそう**」をテーマに保健指導をしました。少し視点を変えて考えることで、気持ちが楽になったり、ストレスが減らせる方法を2・3年生のみなさんにも学んでほしいと思います。

「ものの見方を変える」ってどういうこと？

何か困ったり不安になったりすることがあったとき、その課題を別の視点で落ち着いて見ることです。そうすることで、大きな不安やイライラのような強いストレスを減らしたり、少し気持ちが楽になったりします。

「ものの見方を変える」方法

- ① 強いストレスを感じた時、自分の中にイライラ、不安等どんな種類の感情があるか考える。
- ② 自分がこの状況をどのように捉えているのかを考える。
- ③ なぜ自分がそのような気持ちになったのかを考える。
- ④ 相手の状況を思い出し、その時に相手がどんな気持ちだったのかを想像する。
- ⑤ 思いこみや考えすぎの部分がないかチェックする。

「ものの見方を変える」ために必要なこと

ものの見方自分の気持ちに向き合ったり、相手のことを考えたりする余裕を作るためには、**心も体も健康であることが必要**です。

朝ごはんを食べる、睡眠時間をしっかりとるといった規則正しい生活を送ることで自分に余裕を持てるようにしましょう。

授業に対する質問と回答



ストレスは必ず無くさなければならないですか？

ストレスとは、周りから様々な刺激を受けて、心や体に負担がかかった状態を言います。ストレスは、一般に「嫌なもの」と思われがちですが、適度なストレスは、心や体を発達させる上で必要です。しかし、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎたりすると、心と体に悪影響が出ることがあります。だからストレスに、適切に対処していく必要があります。



もの見方を変えてみても納得できないのはだめですか？

感じ方は人それぞれなので、納得できないこともあって当然です。ストレスを減らす方法はリラックスする方法を身につける、友達や周囲の大人に相談するなど、他の方法もあるので、自分にあったストレスの対処方法を探して実践してみてください。



睡眠時間が多ければ生活習慣が整っているとと言えますか？

睡眠には「脳や体を休める」「疲労回復」「免疫を高める」「記憶を定着させる」「感情を整理する」など、様々な役割があります。これらの睡眠の役割を果たすには、睡眠時間の長さだけでなく、睡眠の質が大切です。

質の良い睡眠を取るためには、運動をする、寝る2～3時間前に入浴する、日光を浴びる、食生活を整えることが大切です。

ただ、どうしても午後に眠気のある人は、15分程度の昼寝が夜の睡眠に影響しないと言われているので、休日に試してみてください。

質の良い睡眠チェックポイント

- ベッドに入ってすぐに眠れる
- 寝ている途中で目覚めない
- 朝の目覚めがすっきりしている
- 日中に眠くならない
- 日中に疲労を感じない

