



R8年5月29日(金)
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

【 ちょっとよりみち ころろ♡のほっとスペース～ 】



みなさん入学、進学して2か月経つ頃ですね。クラスには慣れてきましたか。慣れてきた人もいればまだ不安だなと感じている人もいると思います。日々の授業や部活、行事や委員会活動などを通して焦らず少しずつ新しい環境に慣れていけるといいなと思います。困ったときには担任の先生や学年の先生、保健室やスクールカウンセラーに相談することもできます。一人で抱え込まず、いつでも相談してくださいね。

【 6・7月の健康診断 】



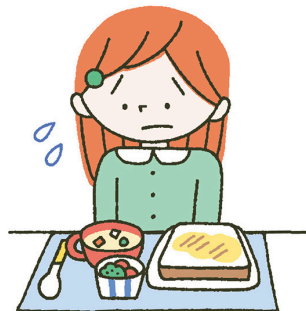
- 6月 4日(木) 耳鼻科検診 全学年
- 6月 18日(木) 歯科検診 1年生
- 7月 2日(木) 歯科講和 1年生

★色覚検査(1年生希望者)も7月中に実施予定です。
近くなりましたらお知らせいたします。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

気持ちが落ち込んだ時や、モヤモヤ・ザワザワした時、みなさんはどうしていますか？嫌なことを考えている時って、「考えないようにしよう」としても、逆にぐるぐるしてしまうことってないでしょうか。

ぐるぐるしているのを止めようと「全然大丈夫!」「気にしない!」と切り替えて気分が楽になる時はそれでOK。でもそれが苦しいときは無理にポジティブになるのではなく、「少し楽になる方」に意識を向けてみるのもひとつの方法です。

例えば、今自分が何をしたら少しでも気が楽になるかな?と考えると、「温かい飲み物を飲む、甘いものを食べる、少し寝る・休む、好きな音楽を聴く、そんな小さなことで大丈夫。それらができない場面の際は「深呼吸をする、帰って一人になったら何をしようかな」と考える、水を飲む、紙に気持ちを書く、など、その場で少しでも気が楽になりそうなことをしてみてください。

そしてもう一つ、考え方や捉え方を少しだけ楽な方向に向ける、も効果的です。例えば、

①メッセージの返信が来ない時

「きつといそがしいだけ!全然にしない!」と明るく切り替えせなくても良くて、「返信がないと不安になるな、でも嫌われたと決まったわけではないよね」と考えてみる。

②落ち込んでいる時

「前向きになろう!全部に意味がある」と力まなくていい。「今はしんどいな～でもずっとこのままって決まったわけじゃないよね」と考えてみる。みたいな感じですが。ポジティブというとは180°前向きに切り替えようとする「白黒思考」に人はなりがちです。でもそれは余計に苦しくなることも多いです。今より少し、心を軽くする捉え方を自分で選びなおしてみてください。

ポジティブやネガティブって性格と思われがちですが、脳の“考え方の癖”でもあると言われてます。その癖は少しずつ変えていくことができます。自転車も最初から乗れる人はいません。でも練習していくうちに、自然と乗れるようになります。それと同じで、「少し楽になる方を選ぶ」ことも、繰り返すことで少しずつ身につけていきます。

【ちょっとよりみち】ではみなさんの気持ちが少し楽になるような方法を、毎月少しずつ紹介していきたいと思っています。

「これいいかも」と思ったものがあれば、よかったら取り入れてみてください。また読んでもらえたら嬉しいです。

