

# 心のほけんだより

中学校 保健室

心と体はとても深くつながっています。「緊張してお腹が痛い」や「不安なことがあると頭が痛い」なんてことを経験したことがある人もいるのではないのでしょうか。今回のほけんだよりでは、「心の健康」について考えていきましょう。

## 「レジリエンス」ってなんだろう？

私たちは、失敗をしたり、事故や災害にあったり、身近な人との別れを経験したりすると、とても落ち込みます。立ち直れないと思うこともあるかもしれませんが、実際には時間が経つにつれて、少しずつ心の傷が癒されて立ち直ることができます。落ち込んだ心が立ち直る力を「レジリエンス」と言います。「レジリエンス」はだれもが持っている力で、トレーニングをすることで高めることができます。レジリエンスについて知識を深め、困難を乗り越える心の力をつけていきましょう。

レジリエンスを支える3つの心		
心と体が元気で 明るく生きる心	ポキリと折れない しなやかな心	落ち込んでも立ち直る へこたれない心
<ul style="list-style-type: none"><li>・規則正しい生活習慣をする</li><li>・自分を大切にする</li><li>・がまんする力をつける</li><li>・チャレンジ精神をもつ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・プラス思考に考える</li><li>・感謝する気持ちをもつ</li><li>・変化に対応する</li><li>・自分の行動を自分で決める</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・夢や目標をもつ</li><li>・命の尊さを感じて、生きる意味をもつ</li><li>・自分のレジリエンスを信じる</li></ul>



## ストレスをうまく乗り越えるヒント

日々の生活にストレスはつきもの。学校は楽しいところですが、勉強や友人関係がストレスの元になることがあります。家ではのんびりできますが、親や兄弟とのけんかをした時などは、ストレスを感じることもあります。ストレスは、体の不調につながることもあります。適度なストレスは人の心を強くしてくれます。ストレスと上手に付き合う方法を見つけてみましょう。

### ストレス発散方法の例

- ♡好きなことをする・・・好きな音楽を聴く、ゲームをする、おいしいものを食べる
- ♡体を動かす・・・ランニング、ヨガ、ストレッチ
- ♡体を休める・・・ゆっくりお風呂に入る、スマホを触らない時間をつくる
- ♡考えをまとめる・・・ノートに書いてみる、誰かに話してみる



※強すぎるストレスは心を傷つけてしまうこともあるので、つらいときは教えてくださいね。