



## 9月29日に身体計測を行いました

9月29日に身体計測（身長・体重・視力測定）を行いました。結果は9月30日に配付しています。結果には身長と体重をもとに肥満度を算出して記載しています。+20%～-20%の範囲が「ふつう」になっていますが、同じ体積（大きさ）の筋肉と脂肪では筋肉のほうが重くなる（筋肉の方が密度が高い）ため、筋肉質の人は肥満度が高くなる傾向があります。

### 体重を減らしたい！（肥満度を下げたい・痩せたい）



#### ● 肥満度は「ふつう」だけどもっと細くなりたいな・・・

体重を減らすのではなく、筋肉を増やしてみよう！

- 今より体重を減らすと健康に悪影響を及ぼす（栄養不足や将来骨粗しょう症になることがある）可能性があるので、筋トレなどで脂肪よりコンパクトな筋肉を増やしてみましょう。

#### ● 肥満と判定されたのでダイエットしたい！

食事（摂取エネルギー）と運動（消費エネルギー）のバランスを見直してみよう！

- 使いきれなかったエネルギーが体脂肪になります。そのため食事の内容を見直したり、運動をしたりして摂取エネルギーが余らないようにしてみましょう。

例 よく噛んでゆっくり食べる（満腹感を得られる）、野菜を多く食べる（かさ増し）

おやつは小分けや小袋のものを食べる（食べ過ぎ防止）

おうちの人のお手伝いをする（家事は意外といい運動になります！）

### 体重を増やしたい！（体をがっちりさせたい・痩せを解消したい）

#### ● 食事の内容を見直してみよう！

- 痩せている人はエネルギーが足りていないかもしれません（運動量が多い、食事量が少ない）

1回の食事でたくさん食べることができない人は「補食（3回の食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための食事）」をしてみましょう。

- 筋肉をつけて体をがっちりさせたい人は、「たんぱく質」の多い食事を心がけましょう。しかし、成長期の皆さんにとって、「バランスのよい食事」がいちばん大切です！

あまりいいイメージのない脂肪ですが、エネルギー源や臓器を守るためのクッション、体温を保つなど、体になくてはならない存在です。脂肪が多すぎても少なすぎても健康に悪影響を及ぼす可能性があります。大切なことは、自分にとって心も体も健康に過ごせる体型であることです。自分の体と上手につきあいながら、健やかな成長を目指していきましょう！



# き 聞いたことある？アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニングです。「怒らないことではなく、「怒る必要のあることは上手に伝え、怒る必要のないことは怒らないようする」ことを目指します。

ひと おこ

## 人はどうして怒るの？

いか 怒りは、わたしたちの自然な感情です。怒りは防衛本能と言われ、自分の大切なものを守る役割があります。友情、家族、自分の考え方や自尊心、約束…。大切なものがたくさんあるからこそ、自分の怒りとも上手につきあう必要があります。

じぶん おこ

## 自分を怒らせるものは？

いか 怒りには、自分の「考え方のくせ」が関わっています。「～～だったら、○○すべき」という、相手への期待や自分への要求・理想です。自分がどんな「べき」をもっているかを知ることで、どんなことに怒りを感じやすいのかが分かります。

### TRY! 物事に対する考え方のくせを見つけよう

じぶん  
・自分は（

）べきだ

ぶかつどう  
・部活動は（

）べきだ

おや  
・親は（

）べきだ

※「べき」には人それぞれ個人差があり、自分の「べき」と相手の「べき」は違います。

あいて  
相手の「べき」にも、理解する気持ちをもち、寄り添うことができると考え方が広がります。

## 怒りの上手な伝え方

- ① ぐたいてき つた  
具体的に伝え、「いつも」「絶対」などオーバーな表現をしない  
(例：いつも忘れるよね→3回目だから気をつけてね)
- ② ゆる  
許せないこと・嫌なことは、「○○しないでほしい」と具体的に伝える
- ③ こうどう  
行動など本人の努力で変えられることを伝える (血液型、性格、人格、家族構成、容姿等はNG)

POINT ひと きず  
人を傷つけない  
NG  
・悪口や無視  
・SNSでの誹謗中傷  
・暴力など

POINT じぶん きず  
自分を傷つけない  
NG  
・言い過ぎ  
・自分責めや否定  
・我慢するなど

POINT もの あ  
物に当たらない  
NG  
・ドアを強く閉める  
・物を投げる  
・床や壁をかけるなど

### TRY! 怒りがおさまらないときは

- ★ 「6秒ルール」…6秒待って怒りをしめる！深呼吸する  
★ 「その場から離れる」…トイレに移動する、外に出るなどして、怒りの対象から気をそらす