

# ほけんだより 2月

令和4年度 名西高校 保健室

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

言葉には  
大きな力があります



大切なのは  
相手を思いやる気持ち

こんなことをしていませんか？



自分の考えを  
押しつける



悪口や陰口を  
言う



頑張っている人を  
からかう

自分も相手も大切にする

Iメッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



Youメッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

Iメッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

## スクールカウンセラー 生田先生よりメッセージ 「ストレス」

人は常に何らかのストレスを受けています。程良いストレスは、活力や能力を発揮させますが、ストレスが限界を超えてしまったときに起きやすいのは適応障害です。

適応障害は環境にうまく馴染めないことによって生じる心のトラブルです。うつや不安、意欲や自信の喪失、体調不良などが表れます。

環境の変化、負担や責任の増大、挫折や失敗、叱責や避難などの否定的体験、孤立的状況などが誘因となります。

適応障害は心が折れかかった状態。あなたはあなたの心の状態に気づいていますか。ストレスは相談できる人がいると軽減します。

2月の相談日時(完全予約制) 15日(水) 10:30~17:30(1回45分程度)

予約方法:ホームルーム担任または板東亜美先生まで

参考:日本学校保健研修社「健」