



この度の震災で被災されたすべての方々に心よりお見舞い申し上げます。大きな災害が起きた後には、多くの方がストレスを感じます。個人差はありますが、ストレスを受けた時には、心や体に何らかの変化や症状が出ることもあり、それはごく自然なことです。今回の保健だよりでは、少しでも皆さんの心身の負担が減ることを願い、作成しました。生徒の皆さんのみならず、保護者の方にもぜひ、ご一読いただきたいと思っております。しかし、震災のことを思い出してしまい、つらい場合は無理に読まなくても大丈夫です。

こんな症状ありませんか？～心のSOSに気づこう～

体の症状	心の症状
<input type="checkbox"/> 食欲がない、またはいつもより食べてしまう <input type="checkbox"/> 睡眠の異常（寝付けない、途中で目が覚める等） <input type="checkbox"/> 頭痛・腹痛が続いている <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐が続く <input type="checkbox"/> 下痢・便秘が続く <input type="checkbox"/> 尿の回数が異常に増える <input type="checkbox"/> 体がだるい など	<input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない <input type="checkbox"/> イライラする、びくびくする（些細なことで驚く） <input type="checkbox"/> 攻撃的な気持ちになる、乱暴になる <input type="checkbox"/> 元気がない、ぼんやりする、無表情になる <input type="checkbox"/> 集中できない、気が散る <input type="checkbox"/> 悲しくなる <input type="checkbox"/> 不意に怖いことを思い出す など

参考文献：「子どもの心のケアのために」平成22年7月文部科学省

災害等に遭遇した場合、上記のようなストレス症状が現れることがあると言われています。ストレス症状は誰にでも起こりうるものであり、そして、和らいでいきます。心の不調は体に影響し、体の不調は心に影響します。心と体は一つです。自分の心と体を大切にしてください。自分の心と体が少しでもいつもと違うなと感じたら、我慢せず、抱え込まず、ぜひ誰かに話してみてください。困ったことや不安が強くどうしたらいいかわからない時は、いつでも教えてください。

生徒・保護者の皆様に知ってほしいこと



- 実際に災害に遭ってなくてもテレビやネットで災害の内容を見聞きし続けることで災害に遭った人と同じようなストレスがかかることもあると言われており、上記のような症状が出ることもあります。
- ストレス症状の出方には個人差があります。すぐに症状が出る人もいれば、しばらく経過してから症状が出る人もいます。症状が出たからといって「心が弱い」ということではありません。気になる症状がありましたら、ご相談ください。

不安な気持ちを誰かに伝えてみよう

災害後に限ったことではありませんが、不安な気持ちを自分一人で抱え込んだり、我慢したりしないことが大切です。不安な気持ちを誰かに伝えてみましょう。

周囲の大人に話す

家族・親戚

学校の先生

スクールカウンセラー など



友達とおしゃべりする

友達の話聞いて気になるところがあれば、周囲の大人に相談することもできます。



どこでもできる かんたんリラクゼーション



ストレスを感じていると、自分でも気づかないうちに体が緊張してきます。この緊張をほぐすことで心を落ち着かせ、ストレス軽減させるのが、リラクゼーションです。どこでもかんたんにできるリラクゼーションをいくつか紹介します。ぜひ、試してみてください。

ストレッチでリフレッシュ!

ストレッチのポイント

①はずみをつけない ②ゆっくり伸ばす ③痛くなるまで無理に伸ばさない ④呼吸を止めず自然に行う

ストレッチ①腕を伸ばす

- 1、両手を交差させ、手のひらを頭上で合わせます。
- 2、頭上にあげた両腕を少し後ろに引いて伸ばします。



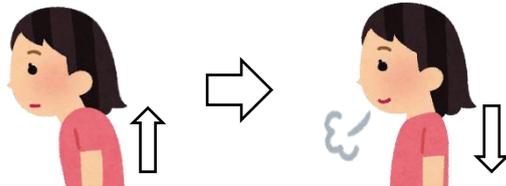
ストレッチ②肩をほぐす

- 1、右腕を左腕方向にまっすぐ伸ばします。
- 2、左腕で右腕の上腕をつかみ、胸に引きつけます。
- 3、左右同じように行います。



肩上げでリフレッシュ!

- 1、息を吸いながら、両肩を耳につけるようにあげる。腕の力は抜きましょう。
- 2、そのままの状態です10秒数えます。
- 3、ふうっと息を吐きながら、一気に力を抜いて肩をストーンと落とします。



腹式呼吸でリフレッシュ!

- 1、おなかをへこませるように、息を口からゆっくり吐き出します。
- 2、息を吐き終えたら、鼻から息を吸い込みます。このとき、おなかをふくらませながら、一気に吸い込んでください。
- 3、1・2を数回繰り返します。



その他にも、運動をする、歌を歌う、音楽を聴く、温かい飲み物を飲む、安心する人と過ごす時間を多くする、好きな映画やアニメを見る、読書をするなど、自分自身にあった方法で、心と体の緊張をほぐしてみてください。



受験生のみんなへメッセージ

受

験当日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように...応援しています!



試験の合間に、肩上げや腹式呼吸はできると思うので、緊張しすぎたら実践してみよう!