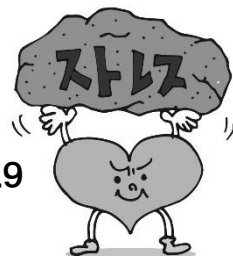


ほけんだより

大徳中学校 2024.12 NO.9



こころの健康 特別号 です。

大きな災害からもうすぐ1年が経ちます。お正月が近づき、大パニックになったあの日のことを思い出してしまうこともあるかもしれません。不安や緊張、その他何か困ったなと感じることが出てきたときに…このほけんだよりが少しでもあなたの力になりますように。

3年生は、受験が近づき、なんだか気持ちが不安定になったり、不安や緊張が高まったりしている人もいませんか。こころが不調になる原因はさまざまですが、こころの反応や寄り添い方は同じです。皆さんにとって参考になるほけんだよりとなったら嬉しいです。

こころの不調のサイン

心の声に
耳をすまして



どれも、こころの不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ストレス解消・リラックス方法を行ってみよう。



ストレス解消・リラックス方法

つらさが軽めるときやこころの不調に気づいていないときから、意識的に行うと良いですよ

- 運動する
 - お風呂にゆっくりつかる
 - バランス良い食事をとる
 - よく寝る
 - 楽しいことを思い浮かべる
 - 誰かに話したり、相談したりする
- ウラ面には、不安や緊張の時に、その場でできるリラックス方法を紹介します。

SOSを出すことの大切さ

こころが疲れ果ててしまう前にSOSを出そう。自分のつらさを言葉にすることで少し楽になることもあります。

家庭や学校・・・両親や家族、担任、好きな先生や養護教諭、SC、友達や先輩など

※「ココタン」で相談希望を出すという方法もあるよ

外部・・・能登半島地震石川こころのケアセンター 0120-333-247(平日:9~17時)

子ども専用相談ダイヤル 0120-92-8349(平日:9~21時/土・日・祝日:9~17時)

チャイルドライン など



ストレス解消・リラックス方法




参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

● 呼吸法

① 	② 	③ 
両手をお腹に軽くそえます	鼻から息を吸う (4秒くらい) お腹が膨らむ感じを手で確認して	口から細く長く息を吐く (8秒くらい)

● 筋弛緩法

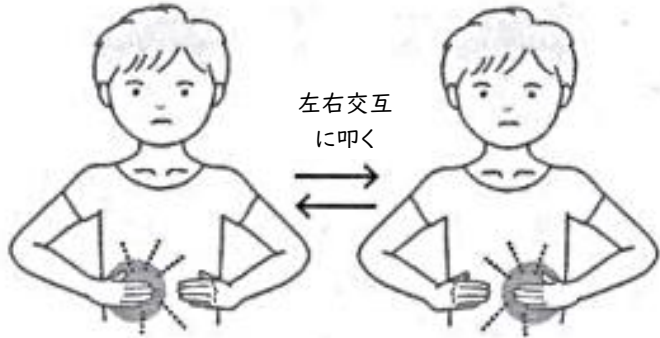
緊張状態では、首や肩、背筋などが縮まっています。筋肉をほぐしてあげることで、こころも緩めてあげましょう。

① 	② 	③ 
背筋を伸ばし、力を入れずに楽な姿勢を取ります 座っていても立っていてもOK	肩を耳につけるように、肩を上げます。その時、ぎゅーっと力を込めます (そのまま数秒キープ)	すーとーんと肩を落としながら、息を吐いて力を抜きます。 肩のあたりがじんわり温かくなるのを感じます

● パタパタ体操

軽やかに弾むように叩く（タップする）。

心地よさを確かめながら行い、不快な場合はやめましょう。


お腹を両手で、交互にパタパタと叩く（タップする） (20～30回)