



令和7年1月21日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおり

3学期が始まり、1月もあっという間に過ぎようとしています。寒さが一段と厳しくなり、朝起きるのが辛い人も多いのではないのでしょうか。衣服の調整や、生活習慣を整えて、体調管理をしっかり行い、元気に過ごしていきましょう。もうすでに3年生は受験が始まっています。1、2年生の皆さんも目標に向かって一つ一つ課題をクリアし、前に進んでいきましょう。保健室からも全力で応援していきます！！



☆**救助要請スキル～SOSを出す大切さ～**☆

思春期は自分と人を比べたり、容姿が気になったりして誰もが悩む時期です。悩んだとき「人に助けを求めるのはよくない」と感じるかもしれませんが、**誰かに相談すると、自分一人では気づけない解決策が見つかることもあります。**誰にも言えない悩みがあるときには、例えば、スクールカウンセラーなどの心の専門家に相談してみると、心が軽くなります。

また、**周りの人に助けてもらったら「ありがとう」と感謝を伝えましょう。**感謝されることで「役に立ててよかった」「また助けよう」という前向きな気持ちが湧いてきます。そして助けてもらった人も「次は私が助けよう」という気持ちになり、お互いに“win-winの関係”になれます。

スクールカウンセラーの先生に、何か相談したいことがあれば、予約の方法は保健室や学年の先生などにも聞いてみてください☆



☆**イライラと上手に付き合おう**☆

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツしたり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手に付き合うにはどうしたらよいのでしょうか？

考え方を広げよう

廊下で荷物を持って歩いていたAさん。Bさんとすれ違った際、Bさんが荷物にぶつかったのに、謝りもせずそのまま行ってしまった。



荷物にぶつかったのに、ごめんも言わないなんて！
Bが謝って当然だろ！もうBとは口を利かない！

こんな見方もあります



もしかしたら、Bさんは
・荷物にぶつかったこと自体に気づいてないのかも…
・本当は謝っていたのに聞き逃したのかも…

ストレスって、なに？

「あ～ストレスたまるわ～」なんてこと、よく言いますよね。でも、じゃあストレスってなに？
例えばあなたが部活で重要な役を任せられたとします。このときあなたはどのように感じますか？

良いストレス、悪いストレス？
ストレスの原因には、別れや人間関係のトラブル、将来への不安、忙しすぎる日々などの他にも、大変そうな役割、大きな課題、むずかしい目標、などいろいろなものがあります。

【悪いストレス】 そんなことが心の大きな負担となって、落ち込み、心やからだに悪い影響が出たとしたら、それは悪いストレスです。

<p>〈こころのサイン〉</p> <p>眠りが浅い イライラする やる気がなくなる</p>	<p>〈からだのサイン〉</p> <p>頭が痛い 胃が痛い 吐き気がする</p>
-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

辛い状況の中で「がんばり続けなくてはいけない」とプレッシャーを感じ続けていたなら、立ち止まって、休養をとりましょう。

【良いストレス】 それを試練と受け止めて、乗り越えるパワーが出てくるなら、それは良いストレス。その後に充実感や達成感が得られるといいですね。
こんな風に受けとめ方によって、いろんなできごとは良いストレスにも悪いストレスにもなるのです。

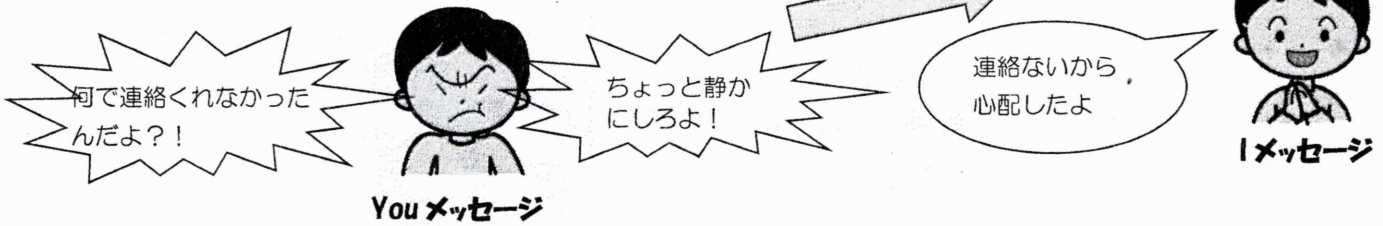
イラッとした時のクールダウン

- ①その場を離れる…場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。
- ②数を数える…頭の中で、100から3つずつ引いたり、英語でカウントしたり好きな方法でやってみよう。
- ③ゆっくり呼吸をする…鼻から大きく息を吸って、口から長く吐いて、一緒にイライラも体の外へ出そう。
- ④体をゆるめる…イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして、筋肉をゆるめよう。

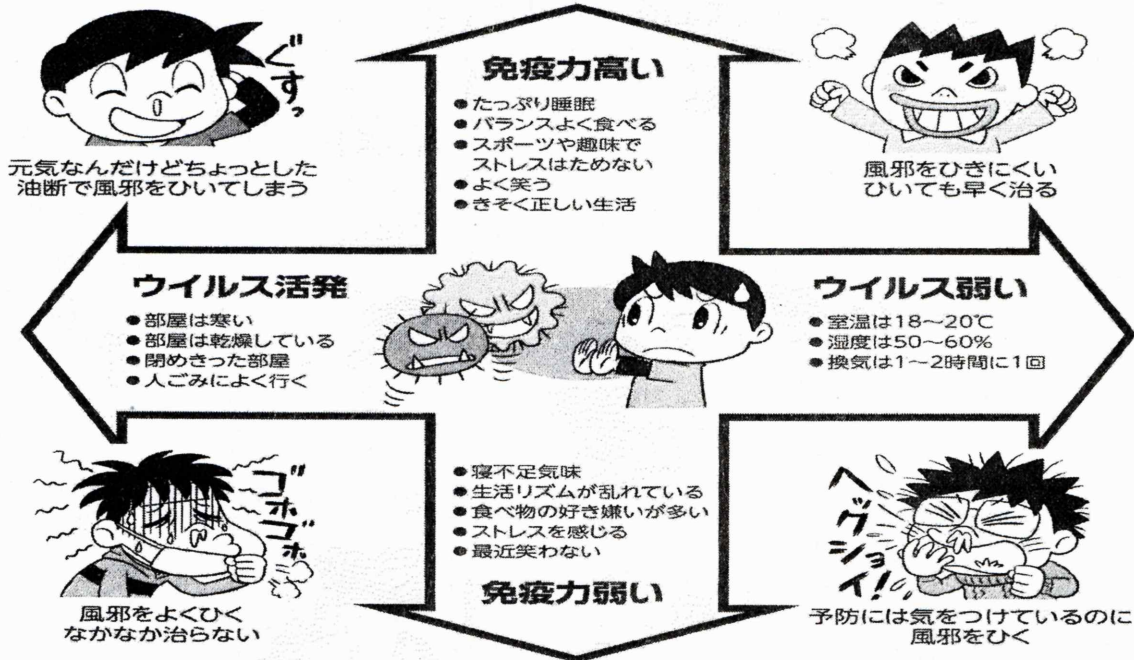


I (アイ)メッセージで気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“You”メッセージではなく、「わたし」を主語にした“I”メッセージで話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられます。



風邪をひかないためには 予防 × 免疫力



受験勉強のラストスパート 最後はポジティブにいきましょう!

3年生の皆さん!!今、受験を前に不安でいっぱいの人も多いと思います。でも、煮詰まるのは、**がんばってきた証拠!!** 疲れた時、落ち込んだ時、誰かに話すと楽になることもあります。ここまで来たら、あとは体調が第一です。疲れた時は思い切ってよく寝て、体も心も元気に保ち試験に臨みましょう。

皆さんが今までやってきたことは、きっと将来に生かされていきます。無駄になることなんてありません。**あと少し!!がんばれ受験生☆☆☆**

