

ほけんだより

ONLY ONE ONLY ONE



平成28年1月 21日 発行(No. 10)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

こころの健康について考えよう

新しい年がスタートしました。

節目でもある新年を迎え、あなたは、今年1年どんな目標設定をしたのでしょうか。

今月は、ストレスと上手く付き合うための「こころの健康」について考えてみたいと思います。



ストレスの反応・症状

からだ

(疲労・頭痛・体調不良等)

こころ

(怒り・悲しみ・不安・孤独感等)

行動

(けんか・いじめ・不登校等)

思春期の本質的なストレスは、身体の成長
自分の成長を理解し、コントロールする力が未熟

Ⓡest (休息)

しっかり睡眠をとり、身体を休ませる。

4 Ⓡ

ストレスと上手に

つき合う秘訣

Ⓡelaxation (くつろぎ)

楽しんで夢中になれることをする。

Ⓡecreation (気晴らし)

軽い運動やおしゃべり、散歩などで気分転換する。

Ⓡeset (切り替え)

過ぎたことには必要以上に
とらわれず、次に目を向ける。

スポーツ心理学に基づく、こころを強くするメンタルトレーニング

スポーツの現場では、「毎日練習して技術や実力はあるのに、試合では勝てない選手がいる」という現実から、メンタル面の強化が重要視されるようになり、世界各国でスポーツの心理学に基づいたメンタルトレーニングが実地されてきました。勉強や日々の生活にも十分応用できるスキルを一部紹介します。

ルーティーン(Pre-performance routine)

集中力を高めるためには、安定した呼吸が重要。呼吸を安定させるために、プレー前(勉強前、試験前など)の動作や行動パターンを一定にする。

例:大リーグで活躍する「イチロー選手」
ベンチから next batter's circle まで、いつも同じように歩き、打席に入るとバットをぐるりと回す。
試合以外の生活でも、朝食はカレーライス、試合の3時間前までには球場へ入り、毎回同じウォーミングアップをする etc.



プラス思考(Positive Thinking) の基本

「自分がコントロールできないことについて
あれこれ思い悩むのは無駄」

自分にはコントロールできるものとできないものがある
(できないものの例:他人、時間、自然 etc.)

コントロールできないものやことについて、あれこれ考えたり、不平不満を言っても、泥沼にはまり込んでしまう。
今の環境や状況で自分ができるベストのことをしよう。

Positive Self-Talk

セルフトークとは自分自身と「話をする」、自己会話・独り言のこと。頭の中でもいいし、実際声に出してもいい。毎日の生活の中で、ポジティブな独り言を繰り返していると、そのことが自分の気持ちを切り替え、感情をコントロールするのに役立ち、やる気も高めてくれる。

例:「大丈夫、大丈夫」、「きっとできる」、「人間だから間違ふこともある」、「過去は変えられない、今からがんばろう」

ネガティブな考えが浮かんだ時だけでなく、電車の中、歩きながら、お風呂で、寝る前など、毎日意識的に練習しよう。



学校保健安全委員会

保健委員、
頑張ったよ!

12月17日(木)、本校同窓会館において、学校保健安全委員会を開催しました。

学校保健安全委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織として、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA 役員・中・高生徒保健委員代表(各4名)・学校保健関係教職員の方々に集まっていただきました。

『自分の身体を守るには』一日常生活でできること一という

研究協議テーマにおいて、中・高学保健委員会の取組発表のうち、中学校では、『命を守ろう』一防災について考えてみた一を発表し、その後、全員でグループワークを行いました。

それぞれの立場から、健康についての意見を集約することができ、充実したワークとなりました。このことについて、全校集会などで啓発していきたいと考えています。

