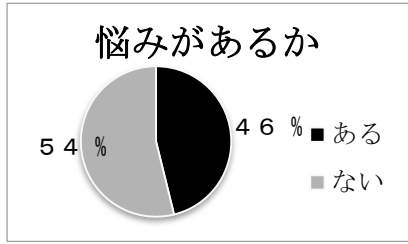


Healthy かわら版!

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2018年 8月28日 第4号

【こころの健康♥特集号】

7月18日に、和歌山県立医科大学から、精神科医の吉益光一先生をお招きして「こころの病気の原因と予防」について健康セミナーを開催しました。その内容についてお知らせします。



講演前に保健委員内で行ったアンケート調査では、約半数の生徒が悩みがあると答えました。中でも勉強についての悩みが目立ちます。

悩み(ストレス)の内容 ↓ ※複数回答あり

- ・勉強のこと(18人)
- ・家庭での問題(2人)
- ・人間関係 (1人)
- ・クラブ・課外活動(3人)



悩みを1人で抱え込んでしまうと、こころの病気になってしまうことも

こころの病気の予防→[ストレスを取り除く!](#)

★一人で抱え込まない

家族や先生、友達など信頼できる人に相談する。
普段から何でも話せる人を見つけておく。※

★マインドフルネス ストレス低減法

マインドフルネスとは…

「今ここ」にただ集中している心のあり方

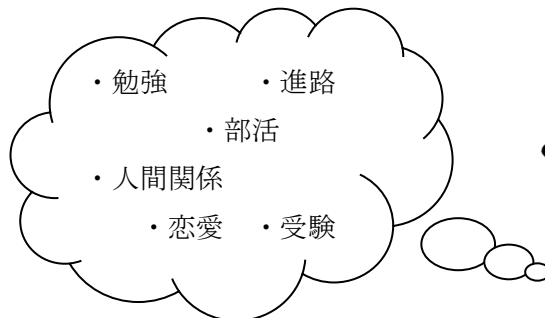
つまり、あれこれ考えすぎないこと。

「マインドフルネス ストレス低減法」とはストレスを抱えている自分を客観的にみて観察する方法。

→ネガティブ思考を取り除く、冷静な気持ちを取り戻す



講師 吉益先生



悩んでいる自分



一人で抱え込むと
ストレスは増幅する！！

- ・悩みを誰かに相談する
- ・マインドフルネス ストレス低減法で自分を客観視

注意！！

人生の節目(進学・就職・結婚)などでは
こころの病気にかかりやすくなるので、ストレスを
ため込まず、すぐに相談しましょう！

※もし相談できる人が近くにいないければ…

大学には学生相談窓口、町にも健康科学センターが各都道府県に必ず存在しています。

プライバシーは必ず守られるので、そういった機関を利用してみてください。

もしこころの病気になっても・・・

ストレスの原因がはっきりしているこころの病気は、ストレス要因が消えれば絶対治る！

以下は《健康セミナー》に参加した人の感想です

何かストレスを感じていても、深く悩みすぎず、落ち着くまで時間の経過を待ったり、自らを客観視してみて、何が原因かを一度冷静に考えてみるのが大切だと思いました。【1年男子】

心の病気なんてメンタルが強かったら大丈夫と思っていたけれど、遺伝子的なこともあるのを聞いて良かった。【3年男子】

原因がはっきりしないストレスや病気は治すのが難しい【3年女子】

一人で悩みを抱え込まずに誰かに相談をする。マインドフルネス ストレス低減法を試す。【1年女子】

ストレスの原因が明白な場合は時間が経てば治ると聞いて少しほっとしました。【2年女子】

環境が変わるなどでストレスを感じた時に、人に相談することが大切だということ。【1年女子】

睡眠をしっかりとうろうと思います。生活習慣についても、今まで以上に気をつかってみようと思いました。【3年女子】

悩みについて深く考えすぎない。【3年男子】