

ほけんだより 5月

名古屋市立工業高等学校

新年度になって一か月が過ぎGWが終わりました。1年生の皆さんは名市工生活に慣れたでしょうか？2,3年生の皆さんはより一層充実した生活をおくることができているでしょうか？

環境の変化や朝晩の寒暖差などで、体調を崩しやすい人もいることでしょう。来週からは中間考査も始まります。しっかりと栄養を摂り、ぐっすりと寝て、万全の態勢で臨みましょう。考査直前に睡眠時間を削って詰め込むのではなく、「余裕」のある状態で受けることができるといいですね。中間考査後の6月1日には体育祭があります。授業や部活動や考査や学校行事の繰り返しで名市工生活は過ぎていきます。どうか毎日を大切に、そして思う存分楽しんでください。

それでももし「疲れ」「ストレス」を感じたら…

下のコラムを読んで、自分はどのタイプか見てください。CさんやDさんであれば要注意！コラムに書いてあるリフレッシュ法を実践してみましょう。ちなみに私のリフレッシュ法は「大根のせん切り」です。大根を切るあの感触と音。気持ちが落ち着いて無心になれます。せん切り後は好きな味をつけて食べてしまえば体にもいいので一石二鳥です。生徒の皆さんも自分にあった方法を見つけてくださいね。



ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は…?

ストレスが大きくなると… こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりではげばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

自分でできる

おすすめ **U7レツシユ**

- からだを動かす
- 音楽を聞いたり歌ったりする
- 今の気持ちを紙に書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす

今回の場合は **Cさん Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!** ！
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

カウンセラーの先生より

みなさんこんにちは。新年度が始まって1ヶ月が経ち、クラスの雰囲気もなんとなくわかってきた頃でしょうか？新しい環境や人間関係に馴染んでいくことは、人によってペースが違います。焦らずゆっくり自分なりにやっていけば大丈夫ですよ。

「話せる人はできたけど、まだ打ち解けてはいないかな」という人も多いのではないのでしょうか。もう一步、関係性を深めるために、『自己開示』を試してみると上手くいくかもしれません。

自己開示とは、自分のプライベートな情報を相手に伝えることや、素直に感情表現することを指します。自分の趣味や好きなことを話すことや、苦手なことや悩みを打ち明けることも自己開示の一つです。

自己開示すると良い点は

①親しみを持ってもらえる

自分の人となりがわかってもらえる。よくわからない人から脱却できる。

②共通点が見つかる

同じ趣味、同じ悩み、同じ目標、、、同じ話題を共有できるとより親密度が高まります。隣の席のあの人が話してみたら実は同じ趣味だったということも。

③相手も自己開示してくれる

自分が自己開示すると、相手もお返しに自己開示したくなるという心理が働きます。これによりお互いの信頼感が増していきます。

このように自己開示は、相手との距離を縮めることに役立ちます。ただし、まだそこまで打ち解けていないのに、かなり込み入った話をしすぎるのも注意が必要です。お互いに信頼できると感じた時に、深い悩みを相談し合えるのが理想的ですね。

初対面や慣れない人に自己開示することが苦手だという人もいます。そういう人は、聞き役に回って、共感しながら自己開示することを心がけると良いですよ。ただ聞いているだけではなく、「自分も同じ体験をした」「同じことを思った」それを自分の言葉で置き換えて話す練習をしてみましょう。自己開示の練習で相談室を利用してみるのも良いですよ。

教室掲示

保健部