

★ほけんだより★No9

令和4年12月22日
柏崎市立東中学校

保健委員会特別活動 「あったか言葉あつめ」

11月下旬より、保健委員会の特別活動【進化】で「あったか言葉あつめ」を行いました。学級内で聞こえてくる言葉、自分が発した言葉で取っておきたい言葉を紙に書いて集めました。



ドンマイ、がんばれ、上手だね、ナイス、よくやったじゃん、うまいね、楽しいね、おはよう、さようなら、おめでとう、大丈夫？、手伝うよ、色々頼りになるね、〇〇のおかげ、やさしいね、またね、素敵、助かりました、一緒に帰ろう、テクニックあるね、おいしい、えらいね、個性豊かだね、絵うまいね、あなたと一緒にいるの楽しい、字がきれいだね、タイピング速いね、運動神経いいね、おしゃれだね、うれしい、今日もいいね、幸せ

プラスの言葉やあったかい言葉が教室にいっぱい広がれば、クラスが「ハッピーになる」「自信がもてる」「全員が気持ちいい」「気遣いができるようになる」「発言がしやすくなる」など変化するのではないかと保健委員会では考えました。「ありがとう」の言葉の他にも、上記のようなあったか言葉が集まりました。

「あったか言葉」というと、感謝を伝える言葉や相手を褒める言葉が浮かんでくるものです。でも、「私」を主語にした「助かりました」「おいしい」「あなたと一緒にいるの楽しい」「うれしい」「幸せ」という言葉も温かくなりませんか？

アドラー心理学では <勇気づけ> という考え方があります。「ほめる」ことも大切ですが、「ほめるよりも、勇気づけが良い」という考え方です。

- ポイント① **共感** 相手の立場で感じる事。具体的には結果に対して言葉を掛けるのではなく、過程も含めて「がんばったね」という言葉です。
- ポイント② こちらの**プラスの気持ち**を伝える 「ありがとう」「うれしい」「助かった」というこちら側の気持ちを伝えることもポイントです。
- ポイント③ 気持ちを伝えなくとも、**その行動や事実に注目する**ことも大事 「ゲーム楽しそうだね」「宿題終わったんだね」など、見たまを伝えることも勇気づけです。

保健委員会が今回企画した活動は、「あじみこき」の「言葉」に着目した活動です。教室の言語環境を整えることは、心の健康につながるのではないかと考えました。

ところで、心の健康を意識してみたことはありますか？

ストレスとうまく付き合おう



保健室に来た生徒と話をしていると、お腹が痛い原因は「ストレスかなあ」と言う子と出会います。ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。適度なストレスは私たちにいい影響を与えます。ですが、ストレスが大きすぎたり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。全くゼロにはできないストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

疲れた時、つらい時に、自分でできること

運動

運動には、ネガティブな気持ちを発散させたり、こころとからだをリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。特に効果的なのは有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどです。ハードルが高い人は、散歩や公園でアクティブに過ごすだけでも効果があります。

腹式呼吸

椅子に腰かけている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合も、リラックスしてお腹に手を当てます。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。ゆっくり3秒数えながら息を吐き出し、全て吐ききったらゆっくり息を吸い込みます。お腹が凹んだり膨らんだりするのを感じながらやってみましょう。

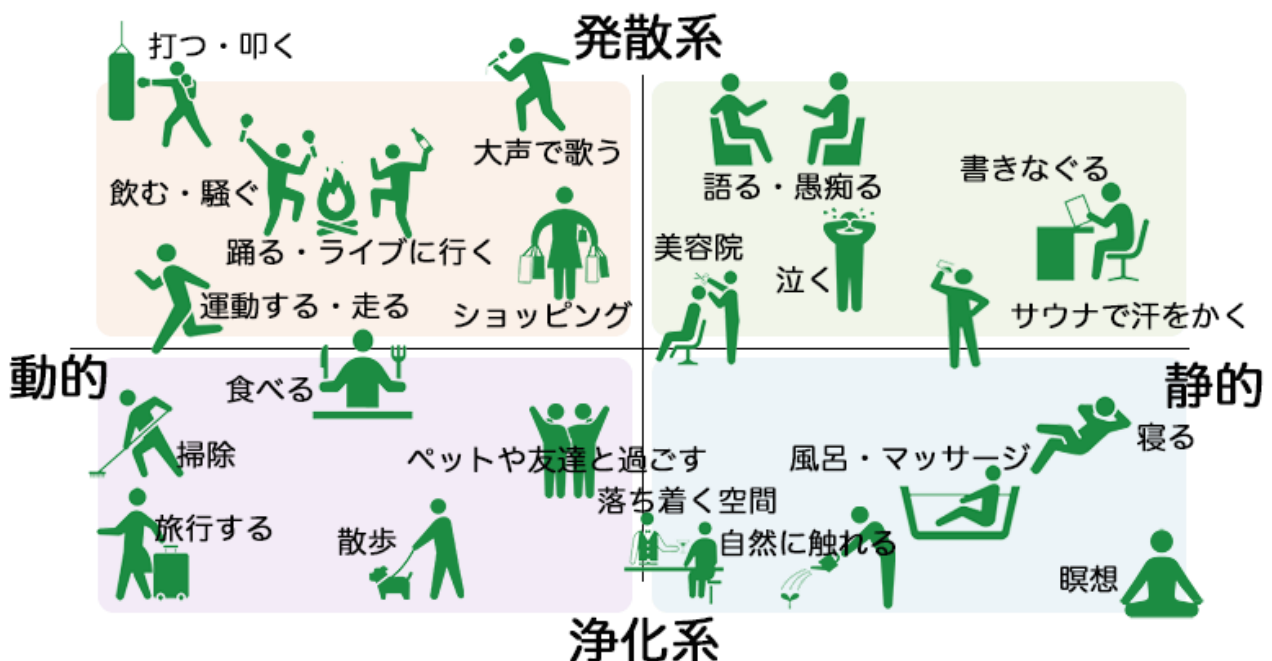
今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを自分なりの言葉で書いてみましょう。イラストやマンガ、落書きや書きなぐりでもOK。書くことで今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになります。また選択肢に自分で気付けるようになる効果もあります。

音楽を聴いたり、歌を歌う

アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。その時々の気分にあった曲を選んで、何かをしながらではなく、ただ音楽に浸ります。歌うのが得意な人はカラオケに行き思いっきり歌うのもスッキリするかもしれません。

この他にも、自分の好きなことはストレス発散になります。あなたはいくつストレス解消法をもっていますか？一つだけではなく、色々な方法をもっていると役立ちます。



ストレス解消マップ（カウンセラーが効果を認めたストレス解消法21種をマッピングしています。）