

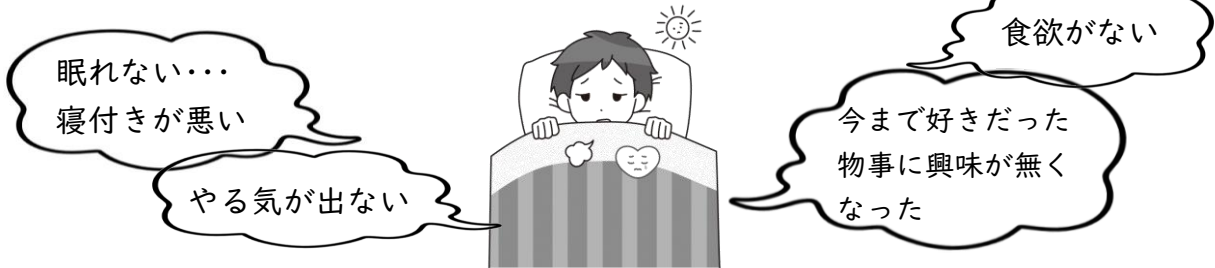
ほけんだより 5月

2025.5.23 泉崎中学校

発行責任者:校長 角田 敏文

文責:養護教諭 角田 千紘

こんな症状ありませんか？



その症状、心の疲れからくる症状かもしれません

新しい環境に慣れてきた頃は、体の疲れと同時に心の疲れも出てきます。悩みが出てきたり、落ち込んだり、気持ちもややもやすることが増えてくるかもしれません。そんなときどうしていますか。自分なりの方法で解消できていれば良いですね。しかし、うまく解決方法が見つからず、悩みや落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してみませんか。

どう相談したらいいか

分からないときは...

話しかけやすい人や自分が信頼できる人に話をしてみましょう。友だち、家族、先生など、きっと親身に聴いてくれる人がいるはず。切り出しにくいときは、何でもない話から始めると良いかもしれません。



もし相談されたらどうする？

友だちから悩みや相談を聞いたとき「なんて答えたら力になれるかな」と迷うことはありませんか。そんなときは「そうだったんだね」とその人の気持ちを受け止めましょう。自分の意見を言いたくなるかもしれませんが、まずはその人にそっと寄り添ってください。

自分たちで解決が難しい場合は、大人に相談することも大切です。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うため、他人と比べると辛くなりがちです。例えば、去年の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。何か状況を変えたいとき、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるとことから始めましょう。



グレーでも OK OK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考で頑張りがちですが、それだと完璧以外は「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいの考えをしてみましょう。

