

冬げんだより2月

京都市立近衛中学校
保健室
2022. 2. 1

今年の冬は例年よりも寒い気がしていますが、皆さんはどうでしょうか？

1月に降った雪の日には、運動場に歓声が上がり、雪遊びを楽しんでいる人もいました。寒い日が続くと運動不足にもなりますね！心がけて体をほぐしたいものです。寒い季節は、心も寒く（さみしく）なりがちです。心がしんどい時は、さらにしんどくならないように、ものの見方を変える等…コツがあります。裏面をみて自分に合う方法を見つけるヒントにしてください。（今回は、『イライラの対処法』です。）一人で解決できない時は、友達・兄弟・家族・先生等に相談してみてもいいでしょう！近衛中学校には、スクールカウンセラーの兼松先生もいらっしゃいますし保健室にも立ち寄ってみてください。

マスクは鼻までしっかりと



外出後は顔も洗うと、花粉やウイルスが流れます。

ウイルスは 目・口・鼻 から 入ります。



玄関に入る前には
衣服をはらうのも効果的

「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？ 乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」ということをやめたのです。
(紳士淑女のみなさま)

さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由は为什么呢？

- ① 発音が難しいから ② かっこつけているみたいだから ③ 変更しても困る人がいないから



正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ（性的少数者）の人につらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone（みなさま）」や「all passengers（すべてのお客さま）」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わりますよね。

♪ こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね ♪

全学年で性教育を行います。（2月・3月）

1組は『中学生の身体と心の変化』について、1年生は思春期の心と身体の変化を学び、『適切な行動を知る』『生命誕生』について、2年生は『異性と築く人間関係・自己決定力』『多様な性』について、3年生は講演「You are miracle! 大切なあなたへ」と言うテーマで、京都府助産師会の助産師さんから話を聞く予定になっています。

（内容は、変更になる場合があります。）

*** 授業を受けたら、家でも話題に出来るといいですね ***

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？



考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかった



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも

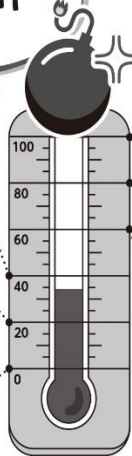


イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちょっとムツ

0 ほんわか



100 大爆発！ 怒りMAX

80 もう爆発しそう…

60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

イライラとしたときの

クールダウン

① その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手のひと言は忘れずに。

② 数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



③ ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

④ 体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

アイメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

ふわふわ言葉を使おう！！

「ありがとう」「さすが」「だいじょうぶ？」「いいね」「がんばってるね」「すてきだね」
人の気持ちをやさしくする言葉・・・