

保健だより

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

2月の別名に梅美月があります。

梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。

そんな梅のように【一人ひとりが大きな花を咲かせられますように】と願ってつけられたそうです。

今年で3年目の令和も、ウイルスに負けず、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



“イライラ”と上手に付き合おう！

2020年は新しい生活様式が取り込まれ、変化の年となりました。

思い通りにならずには我慢しなければいけないことや、イライラすることも多くあったと思います。

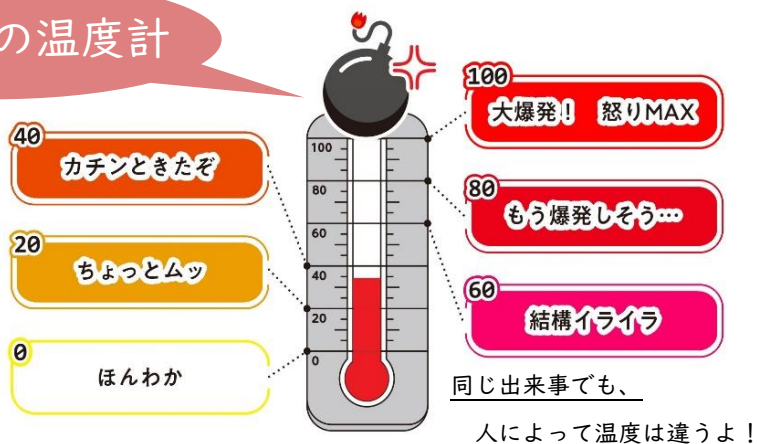
「怒り」は誰のころにもあるものです。

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。

【笑う門には福来る】という言葉の通り、笑顔で過ごすためにも、こころの中の「怒り」と上手に付き合う方法を知りましょう！

イライラの温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静に捉えることができます。



“イラッ”としたときは… クールダウン！

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。

「トイレに行ってくる」など
相手へのひと言は忘れずに！

数をかぞえる

頭の中で100から3つずつ

引いたり、英語で数えたり、
好きな方法でOK!



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長く吐きます。

イライラも体の外へ出そう！

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！



“I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お願いを
上手に伝えることができますよ。



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いたから
さみしかったな。

