

❀ 心のメンテ ❀ NO.2

令和4年9月7日
長崎市立戸町中学校
保健室

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。
暑さのピークも過ぎ、一日の気温差が変動する今頃は夏の疲れが出やすくメンタル面でも体調を崩しやすい時期です。こころのエネルギーを補充して2学期も元気に乗り越えましょう！！

こころのエネルギー不足になっていませんか？

「こころのエネルギー」って何？

❶ 安心感(身の回りに不安がない。くつろげる気持ち)



❷ 楽しい体験(感動したという体験)



❸ 認められる体験(家族・先生・友人から)



「こころのエネルギー」だけではなく、「社会生活の技術」も大切！

「社会生活の技術」って何？

❶ 自分の気持ちを伝える技術(思ったこと、感じたことを言葉と態度で表現する)



❷ 自分をコントロールする技術(待つ・耐える・コツコツやる)



❸ 状況を正しく判断する技術(今はどうふるまうのか)



❹ 問題を解決する技術



❺ 人とうまくやっていく技術(人と親しく関われる)



❻ 人を思いやる技術(人の気持ちを理解し思いやる)



長い夏休みのいろんな体験・感動を
「こころのエネルギー」と「社会生活の技術」に生かして、有意義な2学期にしよう！

心の元気を取りもどすには…

いつもより
オーバーに
笑ってみよう
楽しい気分
になれるよ。



「楽しい」と思うことをやってみよう。
体を動かしたり、
音楽をきいたり、
自分が「楽しい」と
思うことをやってみよう。



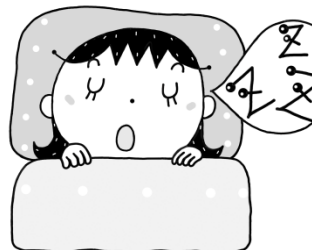
だれかに相談してみよう
自分の気持ちを
だれかに聞いて
もらうと、気
持ちは軽くなる
よ。



お風呂に入ってゆったりしよう
体もぼかぼか
温まり、ぐっすり
ねむれるよ。



ゆっくり
ねむろう
いやなことが
忘れられる
よ。



深呼吸をしてみよう
大きく息を
吸ってゆっくり
はくと、リラッ
クスできるよ。



「皆さんは、心の元気を取り戻すために何をしていますか？」
私は、YouTubeを見たり、美味しい物を食べたり、推し活をしたりしています。元気がでてこないなと思う時は、積極的に上記のことをしてメンタルを保つようにしています。
時々、保健室に来室した生徒の中には「ストレス発散方法がわからない。」と言う子もいます。そんな時は、何が自分が好きなのか挑戦してみるのもいいですね。挑戦して直感的に嫌いでなければ続けてみると案外“普通”から“好き”に変わることもあると思います。
これは、「自分を知る」ということにもつながってくると思います。たった1人の自分を大切にしていきましょう！！