

ほけんだより



初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

今年度も残すところ後、2カ月程となりました。有意義な1年間を過ごせているでしょうか。やり残したことがある人はぜひチャレンジしてくださいね。

「ほけんだより2月号」は【こころと体のセルフケア】についてです。みなさんは体調不良の時、自分で察知し休養したり、病院受診したりと何らかの手段をとっていると思います。では『こころ』はどうでしょうか。『こころ』も体と同じように、疲れる時があります。そんな時にできる「セルフケア」の方法を紹介します。参考にしてみてください。

こころと体のセルフケア

ちょっと体の具合が悪い、でも薬を飲んだり、病院へ行ったりするほどでもない——。そんな時、みなさんはどうしますか？温かくて、消化のよいものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かしをせずに早めに寝たり…。このように“自分でできる範囲で自分の面倒をみる”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れた時も、とても有効な手段です。

〇疲れた時、つらい時に自分でできることは？

イライラしたり、こころがちょっと疲れた時は思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめのメニューは6つ。好きなものを選んで試してみてください。ただし、眠れなくて体がしんどい時、食事をあまりとっていない時には、無理にこなそうと思わないようにしましょう。

つらい時は、一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお…」とグチることも立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでくださいね。

MENU



- 1.体を動かす
- 3.腹式呼吸
- 5.音楽

- 2.今の気持ちを書いてみる
- 4.なりたい自分
- 6.笑う



1.体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。

とくに効果的なのは、有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。それでもハードルが高いと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブにすごしたいするだけでも効果があります。

2.今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、それを「紙」に書いてみましょう。

自分なりの言葉で書くことが一番ですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

書くことの効果は主に2つ。1つは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ること。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得ら

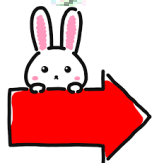
れる効果です。携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

3.腹式呼吸

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がってくる場合があります。

呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずはゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これをくりかえします。

裏面へ続く



4.なりたい自分

問題を抱えていると、その原因探しにやっきになることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、

その問題以外のことで、けっこうまくやれていることがたくさんあるのではありませんか？その「できていること」のほうに目を向けてみましょう。

そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふう

になっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっていますか？具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立て、

実行します。最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。こうやって、1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取りもとして

いくことができます。

5.音楽

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。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やわらげます。思い出の詰まった曲を聞くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。

6.笑う

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗りこえる力をつけてくれます。何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。

ここに紹介した以外にも、自分に合った方法があるかもしれません。ぜひ、みつけてみてくださいね。



バレンタインデー

もうすぐ、バレンタインデーです。すでに準備万端の人もいるかもしれませんがね。

日本では、女性から男性へチョコレートを贈るのが風習となっていますが、実はチョコレートを贈るのは日本独自の文化だと知っていたでしょうか。バレンタインデーにまつわる豆知識です。

海外のバレンタイン事情



○アメリカ

男性から女性へ贈り物をします。定番の贈り物は花束やジュエリー、メッセージカードなどです。

○ベルギー

日頃お世話になっている人に感謝を伝える日。男性から女性へプレゼントするのが一般的です。贈り物は、花や衣類、香水などさまざま。高級レストランで食事をする人も多く、レストランは予約がいっぱいになるそうです。

○イタリア

「恋人たちの日」とも呼ばれ、カップルや夫婦が思い思いに過ごします。男性から女性へプレゼントを贈るのが一般的で、一番人気は『赤いバラ』だそうです。

○イギリス

カップルがお互いに、カードやチョコレート、花、シャンパンなどを贈りあいます。

○フィンランド

「友達の日」と呼ばれ、友達同士でギフトやカードを贈りあうのが慣例です。色とりどりのチューリップを贈ることもあるようです。花言葉は「思いやり」「博愛」です。

○台湾

台湾ではバレンタインデーが2回あります。2/14 は「男性から女性へ思いを伝える日」とされ、男性から女性へプレゼントを贈ったり、おしゃれなディナーに出かけたりします。ちなみに、もう一つのバレンタインデーは7/7(七夕)だそうです。

日本ではなぜチョコレートを贈る文化があるの？

この理由については諸説あるようです。

ある一説によると、1935年にとあるチョコレート菓子メーカーが新聞広告を出して「バレンタインにチョコレートを贈ろう」というメッセージを発信したのがきっかけとされています。また、戦後間もないころに百貨店がバレンタインセールと称して、キャンペーンを行ったという説もあるそうです。その後、学生の間でバレンタインにチョコレートを贈る習慣が浸透していき、1980年代頃に広く定着したと伝えられています。

今年はいつもと違うバレンタインはいかが？