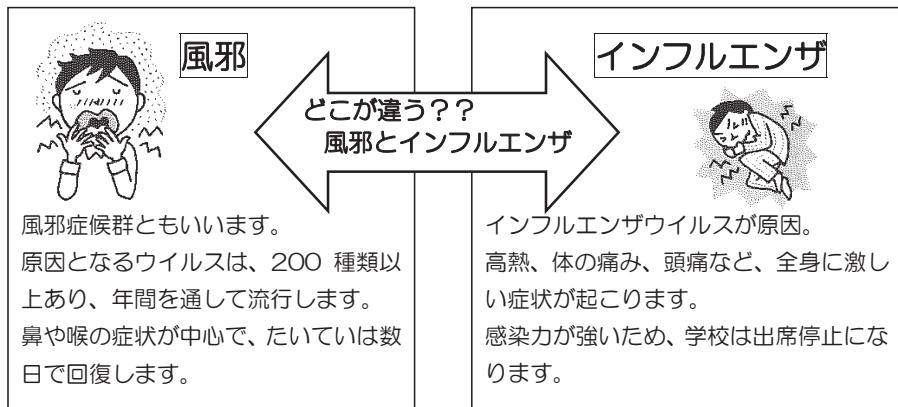


ほけんだより 11月号



11月に入り、肌寒いなど感じる日も多くなってきましたね。錦城中学校でも熱が出たり、体調をくずしたりする人も増えてきました。手洗いうがいの徹底、睡眠や栄養を十分にとるなど、予防のための意識をしっかり持って行動し、体調を崩さないようにしましょう！！



風邪・インフルエンザ予防の基本中の基本を忘れずに！！

★手洗いをこまめにする！

- 特に外から帰った時、食事の前、トイレの前は必ずしっかりと手を洗う！
- 洗い残ししやすい「指の先」「指の間」「手首」などに注意して！

★うがいもこまめに！

- 「ブクブクうがい」→「ガラガラうがい」で口の中も喉の奥もキレイに！
- 人ごみの中ではウイルスをもらいやすいのにうがいはしにくい…><；
そういう時はお茶（特に緑茶）をこまめに飲むのもGOOD！！
⇒喉も潤うし、カテキンが感染にくくしてくれます◎

★咳エチケットを守りましょう！

- 咳やくしゃみなどの症状が出てきた時には、周りの人にはうつさないようにマスクを使用したり、咳・くしゃみの際にはハンカチやティッシュで口元を覆いましょう！



こころのトゲトゲ 大掃除しませんか？

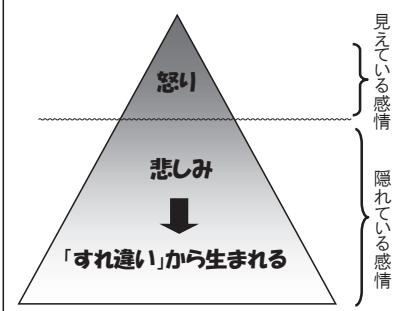


イライラする、気持ちがすっきりしないことってありませんか？中学生の間は大人になるために自立しようところも身体も大きく成長する時期です。でもその中で悩むことも多く、家族や友達とぶつかることがあるかもしれません。人は様々な葛藤や経験を重ねて、ゆっくりゆっくり成長していくものです。焦らず、人と比べず、自分のペースを見つけることができたら素敵ですね。

怒りや悲しみは「それ違い」から生まれる

イライラするなどの「怒り」の感情は氷山の一角であり、その下には大きな「悲しみ」があることが多いです。隠れている「悲しみ」が積み重なって、「怒り」として表出するわけです。

見えている感情は氷山の一角…



例えば、友達と約束をしていたのに「今日は行けない」と連絡がきたとします。そんな時あなたならどう思いますか？「なんで来ないんだ！約束してたのに！」と怒るかもしれません。怒られた方もムカつとして「ちゃんと連絡したし！仕方ないやん！」と言い返し、お互いがモヤモヤした感情を抱えるなんてことに…ただ、その怒りの裏側には「今日はたくさん話したいことがあったのに…」「一緒に遊ぶのをすごく楽しみにしていたのに…」という悲しみがあります。この悲しみはお互いの気持ちの「それ違い」によってもたらされています。

家族や友達など近い存在である人ほど、自分の気持ちをわかってくれているはずだという気持ちが大きくなり、このそれ違いが生じやすいです。



素直な気持ちを伝える「アサーティブコミュニケーション」

それ違いをふせぐためには、アサーティブコミュニケーションがおすすめです。アサーティブとは自分の気持ちや考えを相手に伝えようとするとき、相手にも配慮する自己表現方法のことです。イラッとした時はつい相手を責める言葉を言ってしまいがちですが、そこをぐっとこらえて自分の今ここにある感情がどんなものかに注目してみてください。そして心の中のシンプルな気持ちをそのまま言葉にすると、一番伝えたかった感情が相手の心に届くはずです☆彡

さっきの例だと、今の感情である「今日は話を聞いて欲しかったな」「一緒に遊ぶことができなくて残念だな」と伝えることで、相手が受け取る印象は大きく変わります。否定的な感情で心がいっぱいになった時こそ、深呼吸して自分の感情に注目し、素直な気持ちを表現してみてください。変えることができるるのは自分自身です。自分が変われば世界はまた違って見えてくるかも!?

☆彡 アサーティブコミュニケーションで大切なこと ☆彡

- ① 相手を責めたり、批判したりしないこと
- ② 今、ここにある感情をあるがままの大きさで伝えること

