

# 保健だより

受験生にエール!!!



令和5年12月1日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関 陽子

## 3年生の元気なところと体 NO2

早いものでもう12月になり、年末年始の準備をする時期となりました。日々急激に寒くなり、進路などいろいろなことで忙しくなる時期です。厳しい寒さというストレスだけでなく、進路を決定しなければならない焦りや長時間の学習からくるところと体の疲れも感じることもあるでしょう。

たまるストレス、募る不安とどう付き合えばよいでしょう。みなさんが少しでも気持ちが楽になって、元気が出るにはどうしたらよいでしょう。

このような時は自分で自己を肯定し、大切にし、心から自分をサポートする言葉や方法を知っておくと心強いです。

### 希望を目標に変えましょう

希望や祈り、願いは、それだけでは現状を変化させることはできません。希望を現実化させるには、今までと異なった行動をとることが必要です。希望を目標に変えてみましょう。希望をもって実際どんな一歩を踏み出したらその目標に近づけるのかを考えましょう。

### 本当にやらなければならないことは何でしょうか

本当にやらなければならないことは何か、よく考えましょう。

無理してがむしゃらに何もかもしようとすると、イライラして余裕がなくなります。今やらなければならないことは、重要なことから順番をつけ、シンプルにしてみましょう。何が今の自分にとって一番大切なかがわかります。

将来



### 心が動揺した時は、深い深呼吸をしましょう



感情や心の動揺は自分でコントロールするのは難しいです。でも、呼吸は意思によってある程度コントロールすることができます。呼吸はその仕方によって、体のエネルギーを大きく変えることができます。

浅く速い呼吸は体内の動きを活発にし、ゆっくりと深い呼吸は心と体を平穏にし、リラックスさせます。

心が動揺した時は、意識してゆっくり深く呼吸をしましょう。深呼吸をすることで興奮を鎮める副交感神経を優位に働かせ、心が落ち着き平穏に物事を考えることができるようになります。吸うより吐く時間を長くするとよいでしょう。

これは、普段から練習しておく、いざという時に効果があります。

## 今日ベストを尽くしたら、それで十分です

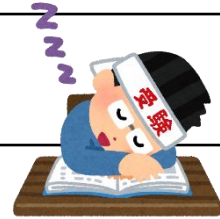


皆さん目標をもって、日々努力を重ねていると思います。でも人は完璧になれるはずがないので、完璧を目指したらフラストレーションが増すばかりです。いつも完璧を求めてしまうと目的に到達せず何をやっても満足できません。

もし、今日はベストを尽くしたら、それで十分なのです。一日ベストを尽くした自分をうんとほめてあげましょう。

目標をもって、自分でできるだけのことをしたら、後は、「レット・ゴー」、結果は天に任せましょう。

## いい時もあれば、悪い時もあります



何をやってもうまくいかないことがあります。どんなに努力してもうまくいかないような気がする時があります。そんな時は全てをあきらめてしまわないこと。「何をやってもだめだ。」という代わりに「悪いことが重なることもあれば、良いことが重なることもあるのだ。」と自分に言い聞かせましょう。

一息入れて休憩するのもいい。同じことを無理押ししないで身を引いてみる。自分のところからだの世話をして、慈しみを与える何かをしてみましょう。美味しいものを食べる、ゆっくりお風呂に入る、大好きな音楽を聴く、趣味に打ち込む、信頼する人に話を聞いてもらう、昼寝をする、マッサージをする、美しい花を眺める、猫や犬と戯れる、なんでもよいのです。新鮮な気持ちで改めて物事に取り組むことでうまくいかなかったことも動き始めるかもしれません。大切なことはその場で全部捨ててしまわないことです。

## ストレスがあるときはゆっくり休みましょう



体が言うことをきかないときは、体を休めましょう。無理に押し切るとますます調子が悪くなります。精神的なものが体に出る時も同じです。少し静かな時間を取って休んでみましょう。頭が混乱したら体を休めましょう。静かにして体をゆっくりさせ、ソファに楽に体を沈めたり、横になったりして、呼吸に注意してみましょう。身体、頭、心が疲労している場合は何も考えないで、しばらくじっと動かないでいてください。ストレスがあるのに、無理押しを続けるのはやめましょう。ダウンタイムがあってもいい。しばらく適度な休みをとると、頭と心がすっきりして、どうしてそんなに疲れているのかがわかります。

体からのメッセージを無視しないで気をつけてみましょう。

## 不安なこと、焦る気持ちを言葉にしてみましょう



思ったような成果が上がらなかつたり、いろいろな不安や怒りがあつたら、一人で悩んでいないで気持ちを言葉にしてみましょう。そして信頼のおける人にじっくり聞いてもらいましょう。心のもやもやを言葉として吐き出すと、その気持ちと冷静に向き合い、自分が何について悩んでいるのかを確認することができます。自分の問題に向き合い前向きに解決に向かえる第一歩になります。

保健室に話に来てください。私や周りの人は、あなたに代わってあなたの悩みやつらさを引き受けることはできませんが、あなたに寄り添い、一緒に考えることはできます。

つらい時、困ったときは一人で抱え込まないで、誰かに助けを求めていいのです。

私はいつもみなさんを応援しています。