

ほけんだより 5月



ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意!

ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は...?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってくるのです。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手に付き合えます。

.....> 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

Aさん

急いでいたのかな

Bさん

聞こえなかったのかも

Cさん

私のこと 嫌いなんだ...

悲しみ

モクモク

Dさん

何かわるいこと したかな...

不安

モヤモヤ

今回の場合は Cさん Dさん の考え方は ストレスをためがち! / 見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

こころの SOS



- ・イライラして怒り、ほくほく
- ・急に泣いてしまう
- ・やる気がおぼい

からだの SOS



- ・頭、肩、お腹が 痛くなる
- ・よく眠れない

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いてあげ、「なんて言ったらいいかな」と悩むのはありませんか? 迷ったときはまず「そうだ、こんな話をしてみよう」「そんなこと?」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていても、自分の意見や経験を話したくばるかもしれませんね。でも、少しがまん。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してあげよう。

もし、自分で解決するのが難しいときは、保健室もかになります。一緒に話しに来てくださーいね。

