



八王子市立長房中学校
保健室
令和8年2月6日

2月は、1年で最も寒い時期とされています。
なんとなく元気ややる気が出なかったり、気分が落ち込みやすくなっていますか？
それは、寒さのせいかもしれません。
体を温めて、元気に過ごしていきましょう！



2月の保健目標

心の健康を考えよう



2月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。
心の健康は、体の健康と同じくらい大切です。
うれしい気持ちも、かなしい気持ちも、どちらも自然な心の反応です。
でも、我慢しすぎたり、ひとりで抱え込んでしまうと、心は疲れてしまいます。
「ちょっとつらいな」「しんどいな」と感じたときは、早めに誰かに話してみましよう。
話すだけで、気持ちが軽くなることもありますよ。

その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみ
てください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。
でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。
SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。
「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



自分も相手も好きになれる



怒りとの上手なつき合い方

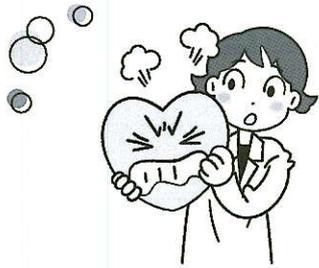
こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう

友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。家に帰ってから物に当たることがある

腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう

友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

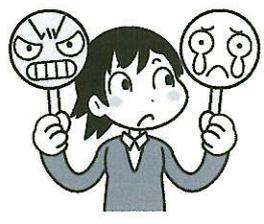
友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

本当の気持ち を伝えてみよう

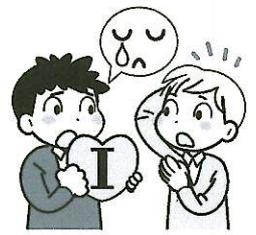
怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りにとらわれないコツ

キーワードは **ほなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。

コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。