

# 保健だより 8月

令和5年8月25日(金)  
田名部高校 定時制保健室  
No.14

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み中は30℃を超える猛暑日が続き、クーラーの効いた涼しいところで過ごす日も多かったのではないのでしょうか。生活リズムは乱れていませんか？気持ちも身体も学校モードに切り替えが必要です。休み明けは疲れが出やすくなるので、心と身体のエネルギーを十分に回復させて2学期も元気に過ごしましょう。

## 逆境から立ち直る回復力

## 「レジリエンス」を育てよう！

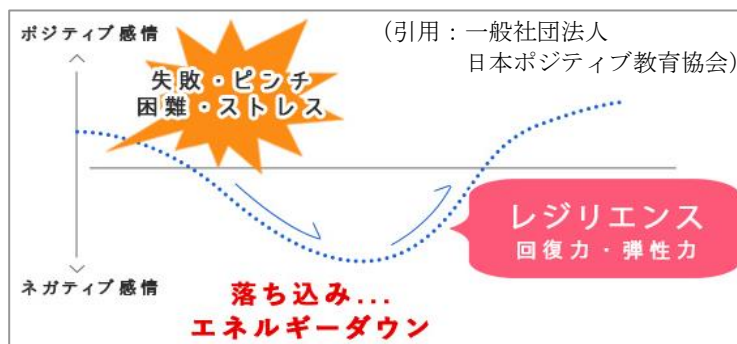


### レジリエンスって何？

レジリエンス(resilience)とは、心理学の用語で、困難や失敗に直面してネガティブになったり落ち込んだりしても、そこから立ち直る精神的回復力のことをいいます。

レジリエンスは誰もが持つ心の力で、経験や知識を積み重ねることによって育てることができます。

コロナ禍になり、感染症に対する不安等で精神的に不安定になりやすい状況が続き、再注目されるようになりました。



### 困難に直面した時、あなたはどっち？

レジリエンスが高い人…楽観的、人に頼れる



「なんとかなる」  
「この状況は長くは続かない」  
「いままでのようにきっと大丈夫」  
「家族に相談してみよう」

レジリエンスが低い人…悲観的、ひとりで耐える



「どうしたらいいかわからない」  
「もうダメだ」「どうでもいい」  
「恥ずかしくて誰にも話せない」  
「自分でなんとかしなきゃ」

このような反応の違いのポイントは2つ！

#### ① 自己肯定感があるかどうか

自己肯定感とは、自分の良い面だけでなく欠点も含めて、自分を認められる感覚のこと。自己肯定感はレジリエンスの土台となります。



#### ② まわりにSOSを出せるかどうか

普段から人と関わり、コミュニケーションをとることが大切。いざという時、助けを求められる信頼関係を築いておくことが重要です。



レジリエンスを高めるためには？

裏面へ 

レジリエンスを高めるために…

やってみよう!

## 4つの心の筋肉(マッスル)を鍛えよう!



- ① 「I am」マッスル 「私は〇〇だ」 【例:私は優しい】  
※〇〇に自分を肯定する言葉を入れましょう。



- ② 「I can」マッスル 「私は〇〇ができる」 【例:私は泳げる】  
※〇〇に自分ができていることを入れましょう。



- ③ 「I like」マッスル 「私は〇〇が好き」 【例:私はサッカーが好き】  
※〇〇に自分が好きだと思えることを入れましょう。



- ④ 「I have」マッスル 「私には〇〇がいる」 【例:私には頼りになる人がいる】  
※〇〇に自分が大事にしている人やものを入れましょう。



日頃からこの4つの筋肉を鍛えることを意識しましょう。

例えば…自分の良いところを探す、些細なことでもやり遂げた自分をほめてあげる、  
友達に励まされたことを思い出す、自分を応援してくれる人を思い出す など

レジリエンスを高めて、変化の激しいこの時代を力強く生き抜きましょう!

9月以降も厳しい残暑…

## 熱中症に注意しましょう!

気象庁は22日、9~11月までの3か月予報を発表しました。予報によると、9~11月にかけての3か月間も暖かい空気に覆われやすく、広い範囲で気温が平年より高い傾向が予想されています。特に9月は、厳しい残暑が続く見込みです。秋も熱中症対策を継続しましょう。

熱中症予防で大事なことは、「危険な暑さを避けること」です。

「熱中症警戒アラート」や「暑さ指数」を確認し、熱中症予防行動をとりましょう。

### 【熱中症予防行動】

- どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控える
- 部屋の中でも、エアコンなどを使って、涼しくして過ごす
- のどが渇く前に、こまめに水分をとる
- 家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声をかけあう
- 身の回りの暑さ指数に応じて、屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期をする

