



保健室便り



令和4年12月号
大島商船高等専門学校保健室

師走を迎え、2022年もあと少しとなりました。皆さんにとって、どんな1年でしたか？コロナの影響はまだまだ受けていますが、一部では制限の緩和もあり、with コロナな生活が浸透してきているようにも思います。

また、12月に入り、寒さも厳しくなりました。朝早く起きることや、自転車での登下校がつらくなる時期でもあります。今月の保健室便りでは、健康に新年を迎えられるような情報をお伝えしたいと思います。

1. 冬場に生じやすい心身のトラブルについて

姿勢が悪くなりやすいので気を付けて

・寒くなると猫背になり肩をすくめてしまいがちになります。

猫背になると、重心のバランスが崩れ、筋肉に余分な負担がかかります。特定の筋肉に継続的に負担がかかると、血流が悪くなって筋肉に疲労がたまり、凝りやだるさ、痛みなどの症状につながることもあるので要注意です。長年にわたり悪い姿勢を続けていると、骨格への負担も生じ、背骨のゆがみや変形、椎間板ヘルニアなどを生じる恐れもあります。

また、猫背になると、胸が広がりにくくなり呼吸が浅くなります。それにより息苦しくなったり体のだるさが増したり、頭がぼーっとしたりします。

姿勢が良いといいことがいっぱい

・背筋が伸びていると、活動に関する自律神経＝交感神経が優位に働き、やる気や集中力が高まります。また正しい姿勢は体への負担が少なく疲れにくいため集中力の持続も期待できます。

・背筋が伸びた姿勢は明るく自信にあふれて見えるので、人に好印象を当てます。また、猫背の時よりも背筋を伸ばしているときの方が、ポジティブに思考しやすいという効果もあります。

気持ちが落ち込みやすくなるので気を付けて

・寒いと活動量が低下します。人間の体にある自律神経は、寒くなると血流が悪くなり、体が冷えることで、手足だけでなく内臓の不調なども生じやすくなります。また、12月は日照時間が短いため、太陽を浴びると分泌されるセロトニン（別名 幸せホルモン）が減少し、気分が落ち込みがちになります。冬は季節性のうつ病が生じやすい時期です。意識的に屋外に出て体を動かしたり、気分転換するなどしてくださいね。

感染症に気を付けて

・空気の乾燥や気温の低下により、コロナウィルスやインフルエンザウィルスが活発になります。一方、冬になると人間の体温も下がる傾向があるため、免疫機能が弱くなり、抵抗力が下がります。これらのことにより感染症を生じやすくなります。基本的な感染対策（手洗い、マスク、密を避ける）に気を付けてください。また寒い時期に起こる感染性胃腸炎（ノロウィルス）にも要注意です。

2. 穏やかに新年を迎えるために

アンガーマネジメント

・心身共に大きな変化を迎える皆さん＝思春期～青年期は、子どもから大人に発達する心身ともに不安定な時期で、自身の心のバランスをとることが難しい状態になることもしばしばあります。他者との関係においても今まで許せていたことが許せなくなったり、心の発達に伴う自意識の高まりにより、自分を取り巻く他者の考え方などに対して強い違和感を感じることもあります。

アンガーとは

イライラして怒鳴ったり、その場から逃げたり、言いたいことがまともに苦しくなって泣いたり、黙ってしまったり…。感情が一気にあふれ出て、結果、自分でも望んでいない行動に出てしまうことを「アンガー」と言います。アンガーは悪いことではありません。アンガーと上手に付き合うことは、自分の気持ちを上手に伝えることにつながります。



冷タイプ	熱タイプ
顔が青ざめる	顔が赤くなる
お腹などが痛くなる	呼吸が荒くなる
手や足の先が冷たくなる	心拍数が上がる
	手に力が入り震える



アングアーで

体は…血管や筋肉が収縮して固まってしまうため、左記のような症状が現れます。

アングアーにより、こころ（心）まで固くなってしまいます。

心は自分を守るために…

- ・気持ちを押しさ込む
- ・その問題を避ける
- ・忘れようとする
- ・人に気持ちを擦り付けて気を引こうとする

等で対処します。

出来事のとらえ方を変えれば気持ちは落ち着く

例えば… こんな風に一方的に怒られたら、誰でもイライラしたり悲しくなるよね。

こんな時間まで遊んでいないで少しは勉強しなさい！
進路はどうするの？
早く決めないと将来困るのは自分なのよ！

重要なのはここから先！
とらえ方・考え次第で、感情は変わるよ

じゃあこの場合、どうしたらいいの？
「進路のことは落ち着いて話し合いたい」と考えた
アングーマネジメントの達人 ふうろうさんはこう答える！

落ち着いて「一方的に怒鳴られるのはとても嫌な気分だ」と気持ちを伝える。
「意見を整理してから、もう一度話し合いたい」と提案する。

アングアーになりそうなときは？
一旦落ち着いて、
誰に どんな気持ちを どのくらい
伝えたいか考えよう。

被害を受けていると捉えたら？

✕ お母さんのせいでイライラする

生まれる気持ちは怒りや悲しみ、悔しさ

アングアーにつながる考え方は他にも…

- **白黒思考**
好きか嫌い、敵か味方か、など、極端な2択で考える
- **完璧主義**
少しダメになると全部ダメだと思う
- **～べき思考**
〇〇は～すべき、と人に押しつける

- 高校生なんだからもっと勉強すべき
- 大人は子どもに優しくするべき など

出来事をとらえる考え方を変えてみると？

○ 「自分は」お母さんに怒られてイライラする

こう考えると、「私がお母さんに怒られてイライラする理由は？」
「私はそれをどう伝えたいの？」と自分の気持ちに問いかけながら解決方法を探ることができるよね。

- お母さんは怒りたいわけじゃないはず
- 家族以外の人に相談してみようかな
- どう言われたら嫌なのか伝えたいと思う

何を解決したいかわかってきて **ちょっと落ち着いた**

心を落ち着かせて、出来事を捉え直し、解決方法を探る。
どれも目的は「**自分の気持ちを届けるため**」だよ。上手く伝わると、怒りや悲しみから開放されて、気持ちがとても楽になる。それでも、どうしても怒りの感情を抑えきれないときは「人を傷つけない」「自分も傷つけない」「モノにあたらない、壊さない」という3つのルールを守ろう！

4コマ アングーマネジメントができるってこういうこと

直接言ってみよう！
どうしたの？
まじめに掃除してくれなよ！
掃除なんてやだよ！
サッカイやりたいもん！
いけななきや！
私がお母さんに怒られてイライラする理由は？
私はそれをどう伝えたいの？
どう言われたら嫌なのか伝えたいと思う

Inter Press 学校保健ニュース高校版より引用

また心の応急処置の方法として、夏休みに学生相談室主催の研修でお知らせしました「ストレスマネジメント」もお勧めです。

その場を離れる

深呼吸をする

人に話を聞いてもらう

など…

今年1年を振り返って、辛いことや楽しいことなど、人それぞれいろいろなことがあったと思います。

笑う門には福来る!!という言葉もあるように、「笑い」には、心身にとっても良い影響があることがわかっています。

皆さんが、笑顔で新年を迎えられるように、願っています。

2022年もお世話になりました。2023年もよろしくおねがいいたします。

