

# こころの健康づくりだより ~こころの健康づくり対策協議会より~

## 「こころの健康づくり講演会」報告

12月5日に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の3年生を対象に福井県立大学助教の牛場先生（精神保健福祉士）による、「心の健康とストレス」の講演会を実施しました。

近年は新型コロナウイルス感染症蔓延予防のため、zoomでの実施でしたが、今年度は3年ぶりに朝日中学校に講師をお招きし、対面で講演を行いました。

「こころの健康はとても身近で大切」「ストレスをコントロールしよう」「こころの不調のサインが続いたら、誰かに話そう（離そう）！」という内容の講演を受けました。みんな熱心に参加しており、質疑応答で、講師とのやり取りも活発に行い、とても有意義な時間を過ごしました。

### ●講演内容を一部ご紹介します。

「ストレス」とは、もともと“ゆがみ”という意味。強いストレスの原因（ストレッサー）は心と体をゆがませストレス反応を引き起こします。しかし、「適度なストレス」は良い効果があり、成長できる、必要なストレスです。

また、気持ちは考えに影響されます。心にマイナスのメッセージ（考え）が浮かぶのは、「ユガミン」がいるからです。「マイナス」のメッセージを「プラス」に変えると、気持ちの温度計がプラスに上がり、「あいさつが聞こえなくて、僕に気づかなかっただけだ」と、心の持ちようが変わります。

### ●講演に参加した生徒の感想を一部ご紹介します。

- ・講演を聞く前は、ストレスは悪いことというイメージを持っていました。しかし、ストレスにはやる気を出してくれたり、持続力が続くなどの良い効果もあるとわかりました。でもストレスを感じすぎてしまうと、心が病んでしまったり、やる気が出ないなど悪いことが増えていってしまうので、いつも適度にストレスを与えて、ストレスを活用していこうと思いました。
- ・ストレスを抱えているのは、自分だけでなく周囲の人もそうだということを忘れずに、辛いことは分かち合ったり、うれしいことは報告して、気持ちを共有することが大切だということに気づくことができました。
- ・自分と同じストレスを抱えている人やしんどいなど感じている人がいたら、寄り添っていきたいです。
- ・今回「ユガミン」について学んで、自分にも当てはまるユガミンもいるなと気づくことができました。もしこれから先にマイナスな気持ちになった時は、「もしかしたら自分は今ユガミンみたいになっているかも」と客観的に自分を見て、マイナスな気持ちによるストレスを減らしていけたら良いなと思います。
- ・家に帰ったら、いただいたユガミンのプリント等を家族に見せて、ストレスについて話してみたいです。



※竹田伸也ほか著 「心理教育用ユガミン・リーフレット」より



## 介護付き老人ホーム

# エクセレントあさひ

ぜひ一度見学にお越し下さい!




★要介護1以上の方からご入居頂けます。  
 ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。  
 ★看取りについてもご相談ください。  
 ★ご入居時、退院時送迎致します。

~「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです~



エクセレントあさひ  
三重郡朝日町小向2064-1

**医療法人 福島会**  
 すべての人に微笑みを  
 —医療・介護を通して地域社会に貢献する—

**376-2008** ふくじまだより 検索

日々の様子をブログにて公開中

有料広告掲載欄