

こころの健康づくりだより

●朝日中学校にて「こころの健康づくり講演会」を開催しました！

11月19日（火）、福井県立大学助教の牛場先生（精神保健福祉士）に講師をお願いし、朝日中学校3年生を対象とした「こころの健康とストレス」の講演会を開催しました。

近年、4人に1人が精神科を受診するという時代…。これから受験などのストレスにさらされる中学3年生にストレスをためすぎないための工夫や対処法を知ってもらうため、毎年開催しています。

●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は心と体をゆがませストレス反応を引き起こす。しかし、「適度なストレス」は成長を促す良い効果があり、必要。ストレスチェックでこころの健康が保たれているか確認することができる。

①Rest（休憩）②Recreation（レクリエーション）③Relaxation（リラクゼーション）の「3つのR」でストレスを乗り切ろう！

BSCPのストレス対処6分類のひとつ、「発想の転換」について紹介。心の中にマイナスの考えが浮かぶと嫌な気持ちになる一方、心の中にプラスの考えが浮かぶと良い気持ちになる…。気持ちは考えに影響される。心にマイナスの考えが浮かぶのは、『ユガミン』がいるから。

自分と仲良しの『ユガミン』を知ること、プラスの考えを増やしていきましょう！

ストレスをためすぎると心と身体が不調のサインを出して教えてくれます。ストレスのサインが長く続いたら、一人で我慢しないで、早めに相談しましょう。

「一人で抱え込まずに相談しよう」

相談できる人→友達、家族、先生、保健室の先生、
スクールカウンセラー、お医者さん。

相談できる所→学校、保健所、病院、教育委員会。



ストレスに苦しんだり、心の病気になることは特別なことではありません。
誰でもなる可能性があります。
相談しても良いことです。



●生徒の感想を一部ご紹介します

- ・今日の講演は保体の授業よりもくわしく分かりやすく、じっくりストレスについて知ることができました。わたしもストレスが溜まっているのかは自分自身で判断しづらくストレスの解消法も全く知らなかったので、今回の機会を活かして自分も気軽に息抜きしていきたいと思います。
- ・ストレスがないのも、ストレスがたくさんあるのも自分にはよくないと知り、その境界線を決めるのはすごくむずかしいなと思いました。ユガミンの話や、過度なストレスの解消法など、楽しみながら聞ける内容で、とても面白かったです。

●相談先

こころの健康相談統一ダイヤル TEL 0570-064-556（ナビダイヤル）

チャイルドライン TEL 0120-99-7777（フリーダイヤル・無料）

子育て健康課 TEL 377-5652

特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター（18歳以下の子どものためのチャット相談）

