



こころの健康を考えよう

保健委員会が2月の保健目標「こころの健康を考えよう」にちなんで、動画を作成してくれました。その動画の概要を紹介します。

「心の健康とは『自分らしくいきいきと生きること』です。心の健康を保つためには、①十分な睡眠時間 ②バランスの取れた食事 ③適度な運動が必要ですが、中でもストレスと上手に付き合うことが大切です。ストレスにはいいストレスと悪いストレスがありますが、この悪いストレスを上手に解消できずにいいストレスと悪いストレスとのバランスが悪くなってしまうと、心が健康でなくなってしまう。そこで今回は帯山西小の先生方にストレス解消法をインタビューしました。



※以下は動画の中で紹介された職員のストレス解消法です。

お風呂にゆっくり浸かって、電子書籍を読むこと／美味しい物を食べること・音楽を聴くこと／韓流ドラマを観ること／家の犬と遊ぶこと。とっても癒されるから／トレーニングジムに行って体を動かすこと・ペットのハムスターと遊ぶこと／車の中で大きな声で歌うこと(2人)／身の回りを拭いたりピカピカにしたりして心をスッキリさせること／神社に行ってお参りすること(この前行った菊池の龍神神社を紹介)／体を動かすこと(バランスボールや釣り)・ポーっとすること／

皆さんどうでしたか?先生方によっていろんな先生方のストレス解消法がありましたね。先生方のストレス解消法を参考に、自分に合ったストレス解消法を見つけて、冬を元気に乗り切りましょう!という内容でした。保健委員会の皆さん、学校みんなのために素晴らしい動画づくりをしてくれて、ありがとうございました。



確かにストレス解消法には、「休息型(睡眠をとる、リラックスするなど)」「運動型(ジョギングやストレッチなど)」「親交型(家族の団らん、友人と会話など)」「娯楽型(好物を食べる、ゲームやギャンブルなど)」「創作型(絵を描く、音楽を演奏するなど)」「転換型(旅行、カラオケ、買い物など)」があるようです。自分に合った解消法を見つけ、健康な心の状態を保ちたいですね。ただ、同じ環境にいてもストレスの感じ方は人それぞれで、強くストレスを感じる人もいればあまり気にならないという人もいます。その差は物事の捉え方、考え方の違いからきているといえるでしょう。物事の捉え方を少し変えてみることで、ずいぶんと楽になることがあります。

私はいつも「完璧な人間はいない」「目標と現実のギャップがあるのは当たり前」「失敗するのが人間」と思い、肩の力を抜いて、物事に取り組むようにしています。それは、ストレスがたまると何事もネガティブに捉えて、独りで悪循環に陥ってしまう恐れがあるからです。自分の納得のいく努力はしたなら、あとは「なるようになる」「じたばたしても仕方がない」と、いい意味で開き直ることもときには必要です。