



もっと心の健康を考えるため、

- ・ストレス解消法
 - ・自分を好きになるには？
 - ・Iメッセージ（コミュニケーションについて）
- について学びましょう！



自分を好きになる技術



毎日の生活の中で、色んなことに楽しみ「ワクワク」している人もいれば、不安が「ムクムク」わく人もいます。不安が強い人は、普段から自分に「いいね!」と言えていないかもしれません。

ここでは自分に「いいね!」ができるようになる技術を紹介します。



自分を癒やす時間をつくる

勉強や部活、塾などで忙しくしていると、自分を癒やす時間がなかなかとれないかもしれません。お風呂や寝る前の10分でもいいので、リラックスできる時間を作ってみましょう。自分を大切にすると心にも余裕が生まれますよ。



人に親切にする

「情けは人のためならず」ということわざがあります。これは「人に親切にしていると、いつかは自分にいいことが戻ってくる」という意味です。また、人に親切にすると「オキシトシン」（別名「幸せホルモン」）が出るという研究も！



リフレーミング

リフレーミングを簡単に言うと「マイナスをプラスに変える方法」です。例えば、

失敗が多い	→	挑戦したことが多い
作業が遅い	→	丁寧、慎重である
飽きっぽい	→	興味の範囲が広い



いいことを数える

生きていれば、いいこともあればわるいこともあります。でも、「わるいこと」ばかりに注目しがちで、「いいこと」には目が向かないもの。「いいことを数える」を習慣にしましょう。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなのストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



自分も相手も大切にする

Iメッセージ

チームスポーツで、友だちがミスをして負けてしまった。こんな言い方していませんか？



You

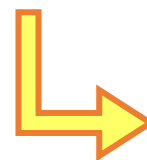
メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう



I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。