

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和5年1月17日発行 No.12

3学期が始まりました。そろそろお正月モードから切り替えられているでしょうか？

今年の干支は「癸卯（みずのと・う）」です。「癸」は物事の終わりと始まりを意味し、「卯」は安全、温和、跳ね上がりや好転の年と言われています。昨年までの事柄に区切りがつき、努力が実を結んだり、新しく始めたことが成長につながったりする年になるかもしれませんね。みなさんはどんな1年にしたいですか？ぜひ、今年の目標を立ててみましょう。3年次のみなさんは、自分の進路実現に向けて、これまでの努力を信じてベストを尽くしてください。また1年、みなさんが健康に過ごせることを願っています。本年もどうぞよろしくお祈りします。

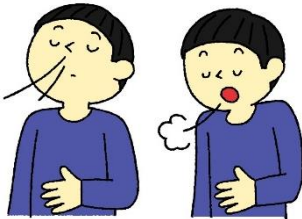


～・～～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～・～*～

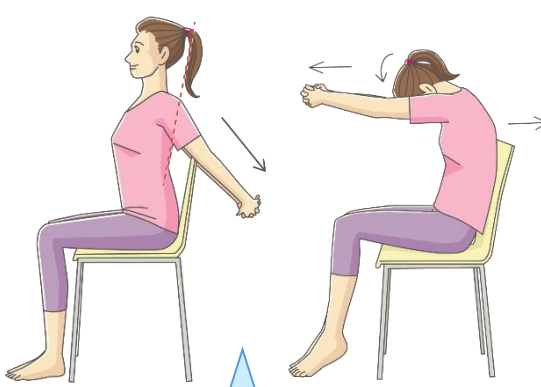
今すぐ何とかしたい緊張！おすすめのリラックス方法は？

試験や部活動の大会など、学校生活において緊張する場面はたくさんあると思います。緊張のしやすさや度合いには個人差がありますが、大事な場面でこそ緊張してしまうものです。ひどい時には腹痛や吐き気など、身体症状に現れる人もいます。そんな時、少しでも緊張を和らげるための、おすすめのリラックス方法をいくつかご紹介します。

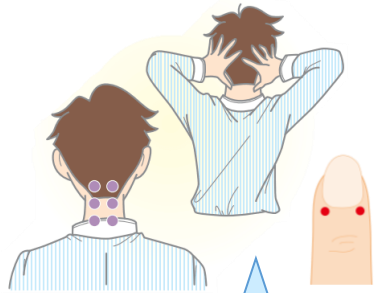
- ①まずは腹式呼吸で深呼吸
- ②ストレッチをする
- ③マッサージをする



ゆっくり鼻から吸って口から吐き出しましょう。とてもシンプルな方法ですが、意外と落ち着きます。



- ★肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす
- ★イスの背もたれを掴んで腰をひねる
- ★両手を組んで下に伸ばしながら胸を張る
- ★両手を組んで前に出し、へそをのぞくように背中を丸める
- ★首をゆっくり回す



- ★親指で首すじを押す（押しながら首を回すのもよい）
- ★爪の付け根を気持ちいいと感じる強さで押す（薬指は逆効果なので押さない）

保健委員研修会の報告～HSPを知ろう～

11月に行われた保健委員研修会に、保健委員の2年次代表が参加してきました。講演のテーマは「HSPと学校生活」でした。「HSP」は生まれ持った《気質》で、病院で診断されるものではありません。では、どのような特徴があるのでしょうか。

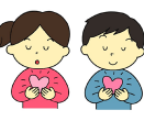
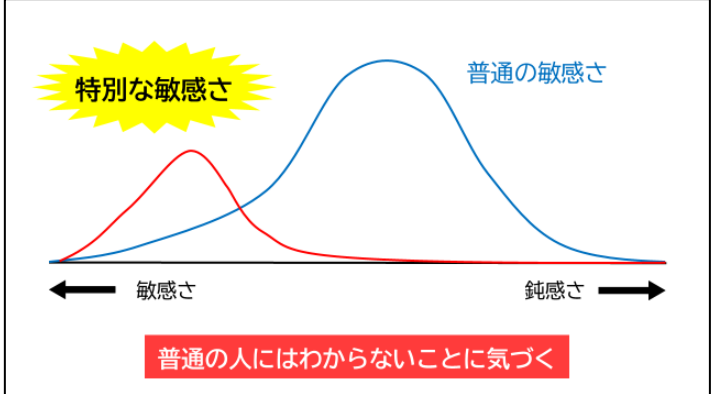
HSPとは？ いわゆる「繊細さん」

Highly Sensitive Person
(ハイリー・センシティブ・パーソン)

1985年 エレイン・N・アーロン氏によって提唱

20人に1人 (1クラスに2人)

年齢・性別・病気の有無にかかわらず
集団の中に一定数存在する (講師の先生曰く5%くらい)

HSPの特徴

- ①素直で純粹で人を信じやすく優しい
- ②人を守りたいという気持ちが強い
- ③使命感があり、向上心が強い → 知的な人が多い
- ④真面目で責任感が強い
- ⑤正義感が強く、礼儀正しい
- ⑥色や音、匂いなど、ちょっとした刺激が気になる
→ 医学的にも神経がすり減っていて、疲れやすい

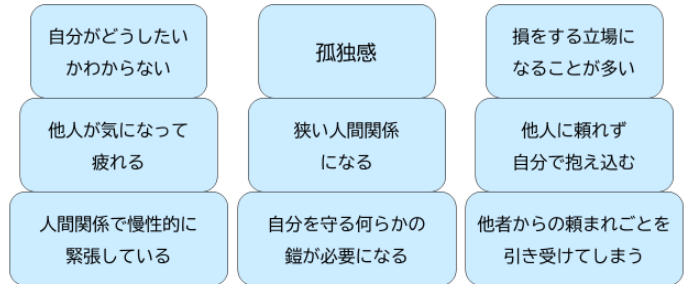
HSPの特徴

- ⑦空気を読むのが得意
- ⑧ネガティブな感情への共感性が強い
→ 人の相談に乗ると自分のことのように考える
- ⑨周囲の人の気分や感情に左右されやすい
- ⑩いつも相手に合わせて「いい子」でしようとする → 嫌だと言えない
- ⑪感情、言葉、行動を表に出せず抑えてしまう → 孤独や孤立を嫌う
- ⑫ひとりになる時間や空間があると助かる
- ⑬監視、評価、時間制限などが苦手

HSPが嫌うこと

- ①自分が拒絶されること
- ②怒りなどによって攻撃されること
- ③見捨てられること
- ④相手に呑み込まれたり、コントロールを失うこと
- ⑤責任を押し付けられること → 周りの意見を聞きすぎてわからなくなる
- ⑥相手を攻撃すること → 怒りを本能的に隠しているのが少ない（でもいつか爆発する）

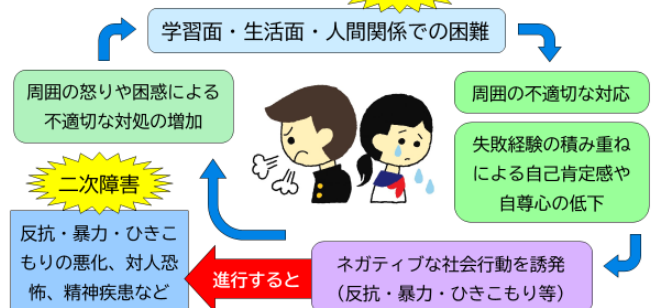
HSPが抱えてしまうもの



HSPが学校で困ること

- ・グループワークで周りに気を使いすぎる
- ・質問されるとドキドキしてしまう
- ・先生が誰かを叱っていると自分も叱られている気になる
- ・「元気がない」と言われて無理をする
- ・集団の中にいるだけで疲れる
- ・体育の授業、発表の時間、(学年)集会、行事などが苦手
- ・「良い」「悪い」などを露骨に人前で言う世界に疲れる

HSPと二次障害



HSPのいいところ

- ①たくさんの幸せや感動を味わえる
- ②特殊な感性や感覚を持っている
- ③細かいところまで気がつける
- ④向上心が高い
- ⑤思考力や直観力に優れている
- ⑥ミラーニューロン(真似しようとする力)が発達
- ⑦子どもでも大人の世界のことが理解できる

HSPは

変わらない自分はダメ

と否定しがち 

しかし

生まれ持った「気質」= 変えることができないもの

変えられないものを変えようとする努力

→ 時間と労力を無駄にしてしまっただけの源に!

無理に変わろうとせず、まずは自分の特徴を知る

HSPとの付き合い方～自分編～

- ・相談場所や逃げ場所を確保する
- ・良くない環境から離れる
- ・気の合うグループに入る(HSP同士は気が合う)
- ・周りとの違いを優劣としてとらえない
- ・自分の気持ちと相手の気持ちは別々だと認識する
- ・長所に目を向ける
- ・自分を大切に(自分が満たされてはじめて周りも満たせる)
- ・神経がすり減っているので、ビタミンB群を積極的に摂る

HSPとの付き合い方～相手編～

- ・周囲の人がHSPを理解する
- ・意見を否定しない
- ・相手の気持ちを先に言わせる(先回りして意見を言ったり、話をささぎったりしない)
- ・できたことやがんばったことを認める
- ・得意なところで活躍できるように働きかける

【まとめ】自分にあてはまることが多いと感じた人もそうでない人も、身近にHSPの特徴を持った人がいる人も、お互いの考え方や得意不得意を認め合いながら、自分も相手も大切にして生活していけるといいですね。