

す ま い る Smile

平成29年 2月号
No. 9
京都西山高等学校
保健室



2月4日は「立春」で、春の始まりの日。立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」。
2月18日は「雨水」で、雪どけ水がチョロチョロ流れたす頃。

まだまだ、寒い日は続きますが、暦では「春」がチラチラと顔をのぞかせています。
寒くて、気持ちも落ち込みがちですが、もうすぐ温かい春がやってきます。背すじを伸ばして、
春を迎えましょう！！

心にちょっとひとこと…

「のんきと見える人々も 心の底をたたいてみると どこか悲しい音がする」

夏目漱石(作家)

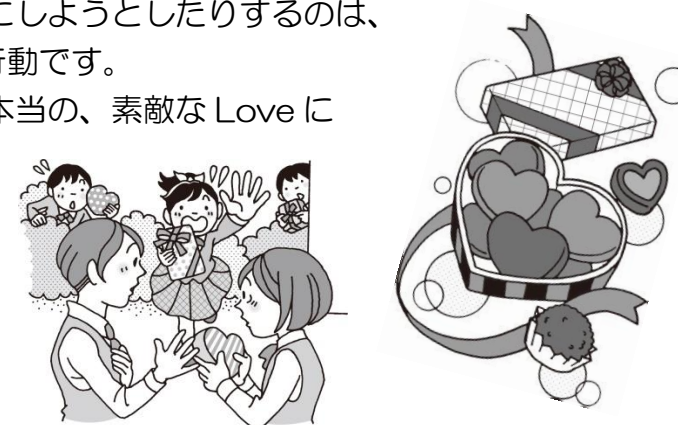
いつも元気な人でも、ちょっと怖そうな人でも、誰にだって辛い過去があったり、傷ついたりするものです。
何を言っても大丈夫な人なんていません。悲しみのない人なんていないのです。

LOVE の意味は？

Love は、「喜び」を意味するラテン語から生まれた言葉。「愛情」「恋愛」などと訳しますが、昔は「大切」とも訳されていました。「my love」と、家族などに愛情をこめて呼びかける言葉として使うこともあります。

お互いを「大切」に思うこと、共に過ごす「喜び」を分かち合えること。それが、本当のLove だと思います。一方的に気持ちを押し付けたり、相手を自分の思うとおりにしようとしたりするのは、Love とはかけ離れた行動です。

みなさんが、いつか本当の、素敵な Love にめぐり会えますように。



ストレスの正体は？

ストレスは「がんばろう！」として感じるプレッシャーのこと。

ストレスが集中力ややる気のもとになって、力を発揮できることもあります。
けれど、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎると、心やからだの調子が悪くなる場合があります。



こころのサイン

- ☐ 不安や緊張感が高まる
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなる
- ☐ 些細なことでびっくりしたり、急に泣き出したりする
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☐ 人と関わりたくなくなる

からだのサイン

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- ☐ 寝つきが悪い、眠りが浅い
- ☐ 食欲がない
- ☐ ひどく食べ過ぎてしまう
- ☐ 下痢や便秘をしやすい
- ☐ めまいや耳鳴りがある

ストレスが溜まっているときは、こころやからだからサインが出ています。まずは、サインに気が付き自分のストレスを感じることが大切です。そして、気が付いたら少し休みましょう。誰かに話すとスッキリすることもありますし、運動や音楽などストレスの解消方法は人それぞれです。自分に合った方法をみつけてみてくださいね。

