

# ほけんだより 2 月号

境高等学校 保健室

今年は例年より、春の訪れが早く、花粉の飛散がいつもより早まっているようです。まだまだインフルエンザや新型コロナ等の感染症の予防にも気を抜けません。マスクを上手に活用して、ウイルスや花粉の身体への侵入を防ぎましょう。

## ○春が近づくとやってくるのが…花粉症!!!

1. こまめな手洗い・うがい・洗顔・洗眼をする
2. 外出後は、部屋に入る前に服や髪を払い、花粉を落とす
3. 外出時にはマスク・メガネの着用をする

花粉の種類や飛散量によって症状の出方も様々です。毎年、症状が重く出ている人は、早めに専門医に相談して自分の身体に合ったお薬を処方してもらいましょう。



## ○怒りとの上手なつき合い方 -アンガーマネジメント-

友だちや家族など、親しい人と関わる中で、嫌なことを言われたりして「怒り」が湧いてくる経験は誰にでもあると思います。怒りは扱いが難しく、うまく表現できないと、相手との関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、決して怒りは悪い感情だけではなく、あなたを守る大切なものです。

相手に怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう



その場では笑って我慢し、後から物に当たることがある



腹が立った相手に不機嫌な態度をとり続けてしまう



相手に怒った自分を責めてしまう



怒りの奥にある**本当の気持ち**を考えてみよう

**本当の気持ち**を伝えてみよう

**怒**りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは多くの場合「自分は大切にされていない」「期待を裏切られた」などという“悲しみ”です。でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」と感じているようなもの。だから、怒りは否定しなくて大丈夫。あなたはきっと「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



**相**手に「本当の気持ち」を伝えるときのポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで。」「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ちついて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前より自分も相手も好きになれるかも…!



怒りに  
とらわれない  
コツ

キーワードは **はなす**

**コツ①** 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえば、安心できて前向きな気持ちになれます。



**コツ②** 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中することで、自然と怒りが頭から離れます。

