

保健だより

No.6～7への対処～
平成28年10月27日
千葉市立千葉高校保健室

インフルエンザ予防接種
始まっています

他人と過去は変えられない
自分と未来は変えられる

以前、こんな言葉をメンタルヘルスの研修会で聞いたことがあります。“変えられないもの”を変えようとして、イライラすることはありませんか。

イライラする（怒る）のには理由がある

私たちがイライラしたり怒っている時、実はその裏に、「心配だ」「不安だ」「イヤだ」「つらい」「悲しい」「さびしい」といった様々な感情が隠れています。怒るには怒るなりの理由があるのであり、怒ることは決して悪いことではありません。しかし、頻度や程度によっては、また長引いたり攻撃性が伴う場合は、問題となる場合があります。

「怒り」の感情あれこれ

怒りの特徴

- ・強いところ→弱いところへ
- ・周りの人に伝染
- ・破壊力あり
- ・身近な人に対して強くなる
- ・エネルギーにもなる

誰かが怒っていたりすると、その空気は案外周囲に伝わるものです。また怒りは、家族などの身近な人に対して強くなりがちです。なぜなら、

- ・身近な人は、自分がイライラしていても、自分のことを理解してくれるという期待がある
- ・身近な人は、自分がコントロールできるとしてしまうためです。一方で、「怒りはパワーに変えられる」というポジティブな側面もあります。



心と体には密接な関わりがあり、イライラや怒りが続くと、様々な身体症状が現れる場合があります。
例：頭痛、腹痛、首・肩の痛み、気持ち悪さ、食欲不振、不眠など



イライラしたらやってみよう

イライラや怒りへの対処として、「現在の怒りへの対処」と「怒りにくい頭に変えていく方法」の2つに分けて紹介します。

ストップシンキング

（思考停止法）

嫌な考えが浮かんだら、心の中で「ストップ!」と停止をかける

タイムアウトをとる

=その場から離れて「頭を冷やす」方法

例：相手と口論になりそうな時「このままだと、暴言を吐きそうだから、ちょっと席を外すね。30分後に戻るよ」

ポジティブ・セルフトーク

特定のフレーズを自分に言い聞かせることで、冷静になる

例：「落ち着け、落ち着け」「大丈夫、大丈夫」「しょうがない、しょうがない」

マイナス思考の人やイライラさせる人から
離れる

気分転換をする

- 好きな音楽を聴く
- 好きな本を読む
- 散歩に行く
- 軽く運動する
- 温かい飲み物を飲む

体の緊張をほぐす

- 深呼吸
- 首や肩を回す
- 手足を軽く動かす
- 手をギュッと握ってストンと力を抜く
- 顔を洗う
- 首を冷やす

その場で目をつぶる

（嫌な刺激が目の前にある時は、目をつぶる）

例：電車内で腹立たしい人がいたら目を閉じる



こんな考え方はイライラを招く!

日頃自分が怒ったりイライラする背景には、自分の「考え方のクセ」が影響しています。この自分の考え方のクセを知ることは、自分の認知（物事のとらえ方）を変えて、イライラしにくい頭に変えていくための第一歩です。

イライラしやすい考え方



①「～ねばならない」「べき」思考

自分にも他人にも理想を押しつける考え方。
例：みんなに好かれなければならない

②完璧主義

自分の思っている理想像に一致させようとする考え方。予定通りの行動や結果を求める。

③白黒思考—判断基準は自分の価値観

物事を「白か黒か」の両極端で考えてしまう。
例：「頑張っているか頑張っていないか」の両極端のみを考え、その中間（多少、まあまあ、それなりに等）もあることに思い至らない。

④過度な一般化

一つの出来事を証拠にして、「全部そうだ」（みな同じ結果になる）と一般化すること。
例：1校落ちたから、どこも受からない

⑤なすりつけ

相手を責めることで、自分の責任から逃れる考え方。
例：遅刻したのは、親が起してくれなかったせいだ

⑥過大・過小評価

事実を曲げて、自分を必要以上に追い詰めたり、甘やかしたりする。
例：授業中にスマホでゲームをしても、人に迷惑をかけているわけじゃない（過小評価）

⑦とらわれ・のっとられ

同じことを何回も考える等、一つの考えにとらわれる

参考資料：「アンガーマネジメント」、千葉県高等学校教育研究会養護部会会報、平成24年度 他

保健委員が紹介する健康ニュース

2年生保健委員が、みなさんに紹介したい健康関連ニュースを順番に紹介していきます。

「運動いつする? いまでしょ」

2016年10月10日(月)朝日新聞朝刊
『運動いつする? 今でしょ』より
◆肥満度や歩く能力は、過去の運動経験に関係なく、いま運動をしているかどうかにかかっている——。
◆同庁(スポーツ庁)は、学生時代に部活動などをしていなくても「運動を始めるのに遅いということはない」としている。

僕がこの記事を紹介したい理由は、部活動などでしっかり体を動かしていないという人も、少しの運動をするだけで将来健康で過ごせる可能性が高まると知ってほしいからです。僕は今まで、老後も自分の足でしっかり歩いて過ごすには、小さい頃からたくさん運動していないといけないと思っていました。また、小さい頃から体を動かすことによって、肥満になりにくい体になるのではないかと考えていました。しかし、2015年度の体力・運動能力調査によると、昔から運動していなくても、週に1日以上、体を動かせば、将来健康で過ごせる可能性が増えるそうです。そのためにも、今のうちから少しでも運動をするという習慣をつけることが大事になると思います。勉強の合間や部活が休みの日など、時間をみつけて体を動かし、その習慣をつけておくことで健康につながると思います。運動を始めるのに早い遅いはなく、大事なのは「今」しているかです。将来の「今」につなげるために、運動することが大切だと感じました。

保健委員 G

「スズメバチ 刺激厳禁」

2016年10月7日(金)朝日新聞朝刊
『スズメバチ 刺激厳禁』より
◆ハチの生態に詳しい神奈川県立生命の星・地球博物館の学芸員、渡辺恭平さんによると、秋はスズメバチの活動が活発になる時期。
◆ハチ毒に対するアレルギーがあると、血圧が下がって数分で意識を失い、30分以内に死亡することがあるので要注意だ。

僕がこのニュースを紹介したい理由は、最近スズメバチが山や森だけでなく、都市部にも巣をつくっているという話を様々なところで聞き、身近にある脅威について知っておく必要があると思ったからです。刺されないためには、まず、巣に近づかないことが一番重要です。ハチに遭遇してしまったら、騒いだり、手で振り払ったりして、ハチを刺激することがないように、冷静に対処することが大切だと感じました。しかし、気を付けていても刺されてしまうことがあるかもしれません。その場合は、近くにいる人を呼び、1時間ほど安静にして、もし冷や汗や動悸などの症状が出たら、救急車を呼んでもらってください。ハチの活動が活発になる秋は、第一に、遭遇しないために周囲に気を配り、遭遇してしまっても、冷静に対処するための正しい知識を、身につける必要があると思いました。

保健委員 H

