

保健だより

2021.01.25
茨田高校保健室
Vol.7



イラッ…としたときの クールダウン

冬休みが明けてそろそろ学校のある生活にリズムは戻ってきましたか？3年生はもうすぐ高校生最後のテストですね。悔いのないように頑張ってください。1、2年生も毎日寒くて起きるのがつらいですが、遅刻せずに元気に登校しましょう★

イライラ と上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

◆その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。

「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。



◆数を数える

頭の中で100から3つずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



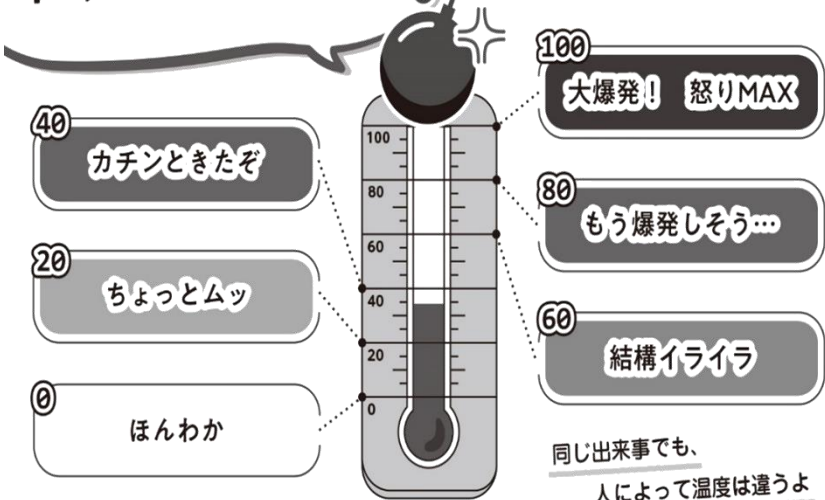
◆ゆっくり呼吸する

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

◆体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

イライラ 温度計



Iメッセージで 気持ちを上手につたえよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ!!



Iメッセージ

もう少し静かにして
もらえると嬉しいな。



なんで連絡
くれなかったの？



連絡を楽しみにしてた
から、寂しかったな。