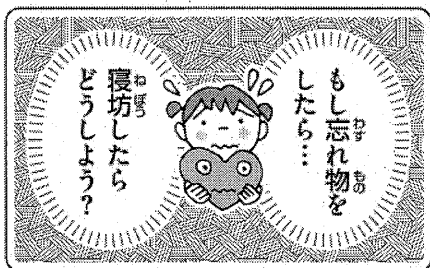


# ほけんだより 5月

令和4年5月11日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

今年は3年ぶりに「コロナ規制のない大型連休」でしたが、みなさんはどんなふうにごすごしましたか？ ゆっくりお家ですごした人、どこかへお出かけした人、気がついたら連休が終わっていた人（←私です）、いろいろな人がいると思いますが、5月は環境の変化によるいろいろな疲れが出やすい時期でもあります。そこで今回は、心の疲れに効く2つのコラムをお届けします。思いあたる人はいませんか～？

## ロボット博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロボット博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

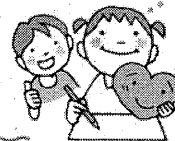
心配なことを紙に書く

心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

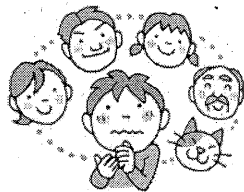


## 「相談力」も大切な「力」です

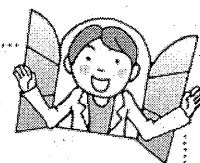
悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？ 親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！