

保健だより

2025

10

天草高校保健委員
1-2N、1-3S・H

保健委員会では文化祭で「「ストレス対処法」について動画を作成しました！

「どうにかなる」ではなくて「どうにかする」へ。

高校生の時期には、沢山の悩みや葛藤があります。それぞれ、いまできそうな対処法について紹介しました。（信頼できる人に相談する、情報を収集する、ご褒美を決める…等）

これからもたくさん悩むことはあると思いますが、「自分らしく進もう！！」という、保健委員からのメッセージを受け取ってもらえたなら嬉しいです。



話を聞くときのコツ！

- ・相手のことを理解したいと
思って話を聞く
- ・相手の目を見て聞く
- ・うなずくなど相槌を打つ
- ・「こういうことなんだね」と
話をまとめる

何か悩んでいるときに友だちに話を聞いてもらうと心が軽くなったという人もいると思います。コツを意識して話を聞いてみましょう！

頼られた人もハッピーに！

やり方がわからないなど、苦戦する場面ありませんか？そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれません。ですが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。

- ♡ 人の役に立ち感謝されると幸せを感じる
- ♡ 頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びを感じる



誰でも伸ばせるレジエンスの力

レジエンスとは

人間がストレスを感じる状況に立たされたとき、立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことをレジエンスと呼びます。

レジエンスの力は誰でも持っているもの。ただ力を発揮できずストレスに押しつぶされたり、すぐに諦めてしまった人もおくいると思います。でもそれは自分が弱いからではなく、どうすれば良いかわからないだけかもしれません。レジエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替えを知って、伸ばしていくことができます。

