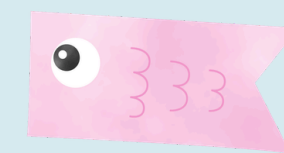
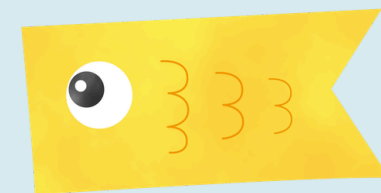
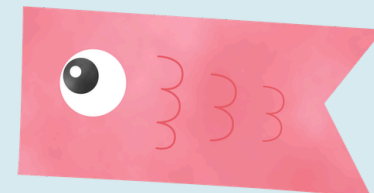
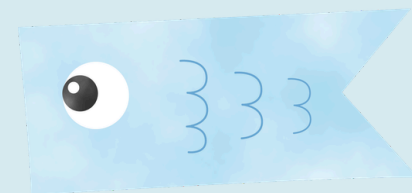


疲れが出る時期の 心の守り方

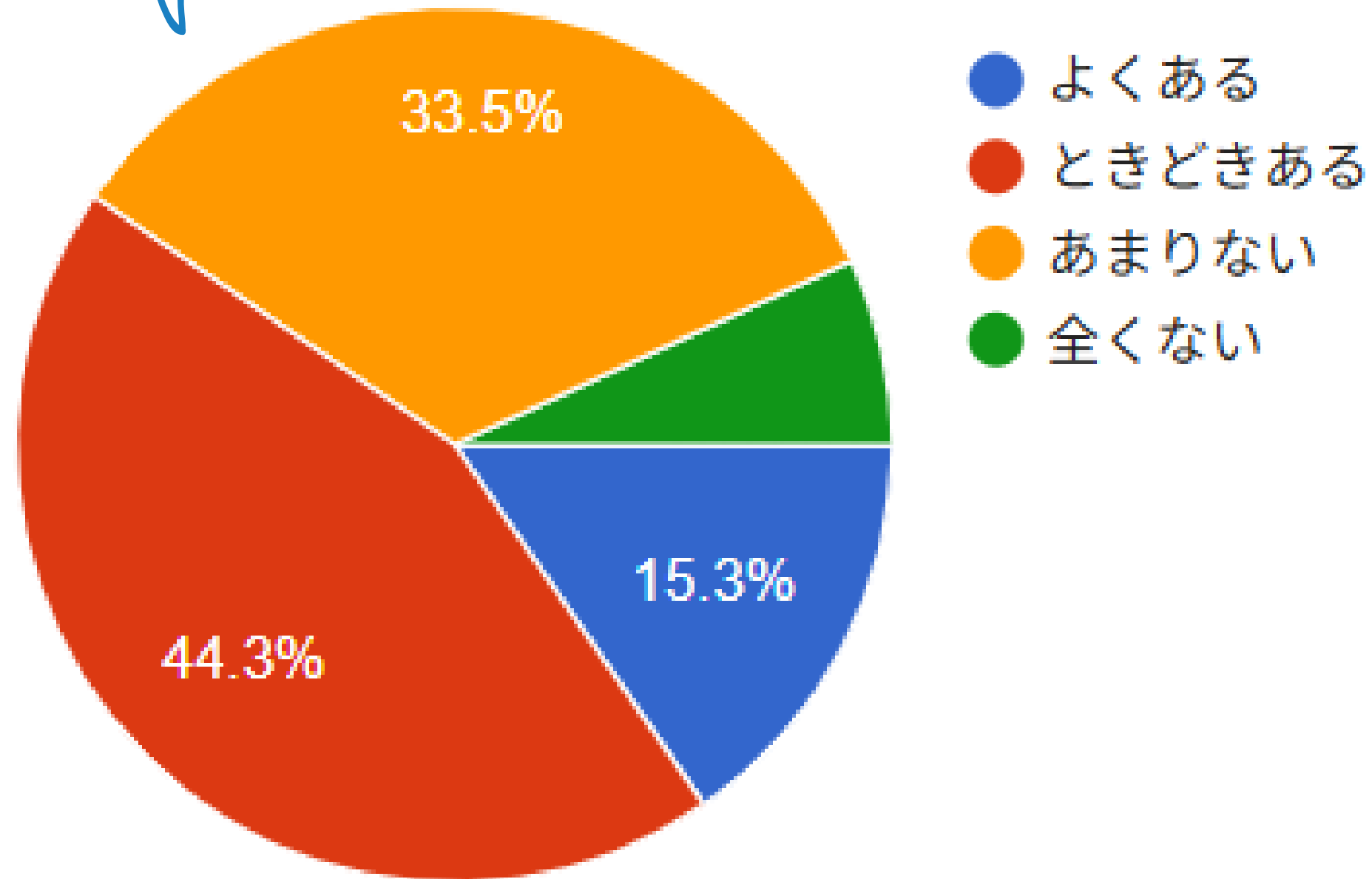
令和8年 5月号



長久手市立北中学校
保健だより

北中生 アンケート結果(4月保健だより振り返りアンケート)

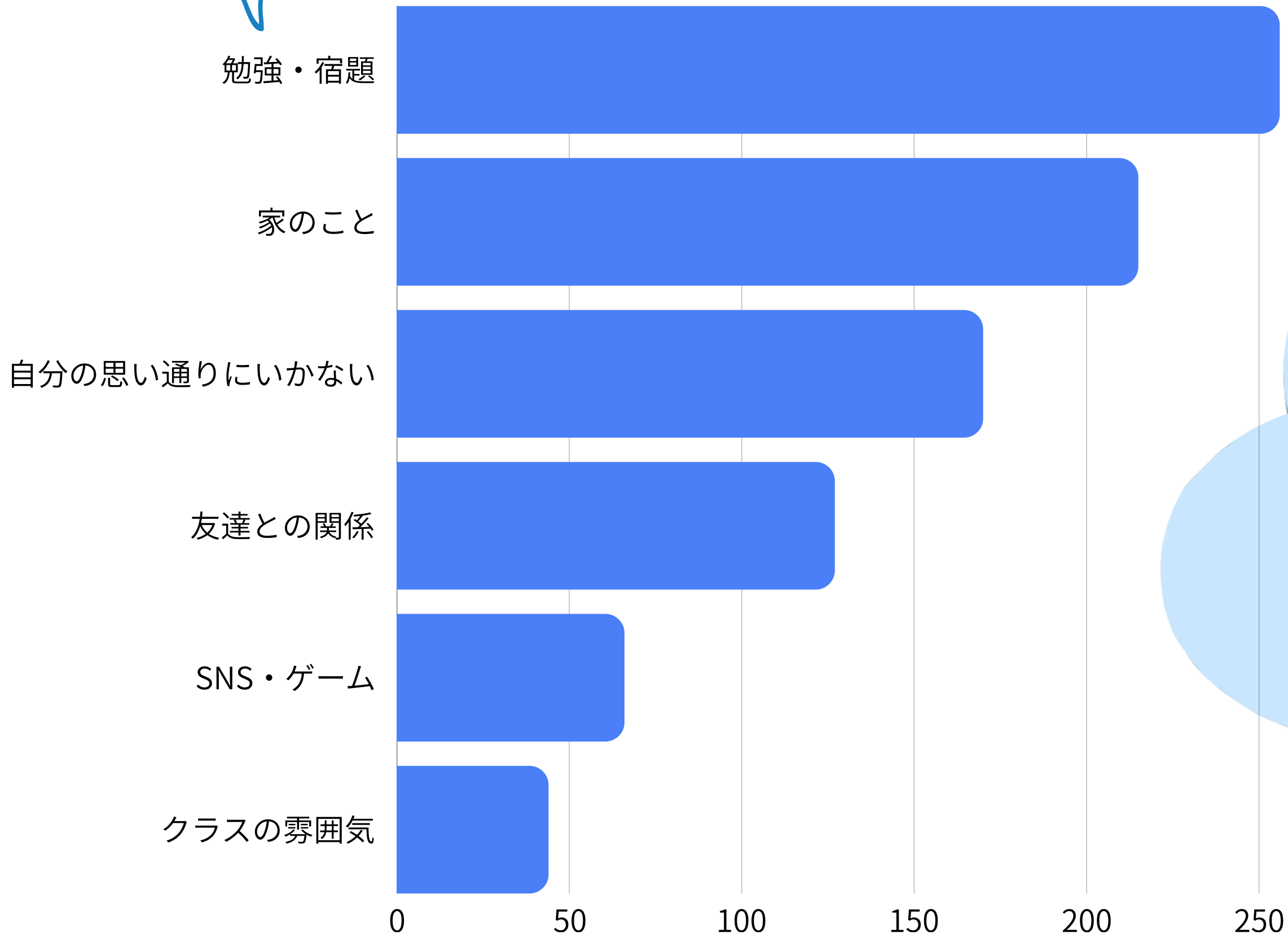
最近、イライラしたり気持ちが悪れたりすることはありませんか？



約60%の人が最近、イライラや気持ちの悪れを経験していることが分かりました。

北中生 アンケート結果(4月保健だより振り返りアンケート)

イライラすることがあるとしたら、どんな場面が多いですか？



他には部活動や、習い事という意見もありました。イライラを感じる場面は、人それぞれであることが分かりました。

4月の緊張が続き、5月は体も心も疲れが出やすい時期

疲れたときは、怒りやイライラという感情が出やすくなります。これは脳のエネルギーが減って、気持ちをコントロールする力が弱くなるからです。

怒りやイライラは悪い感情ではなく、体が「疲れているから休んで」と知らせる、「**自分を守るためのサイン**」です。



イライラの3つのタイプ

こうすべき



まあいいか

こう
すべき



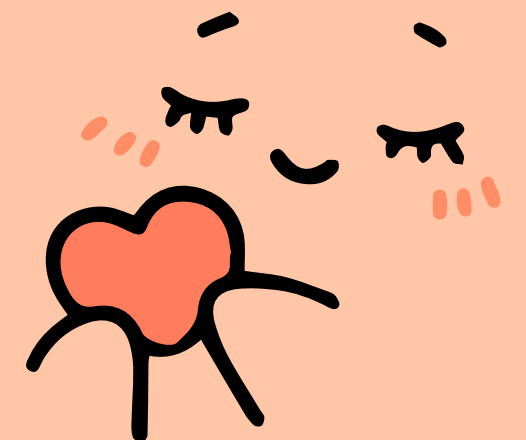
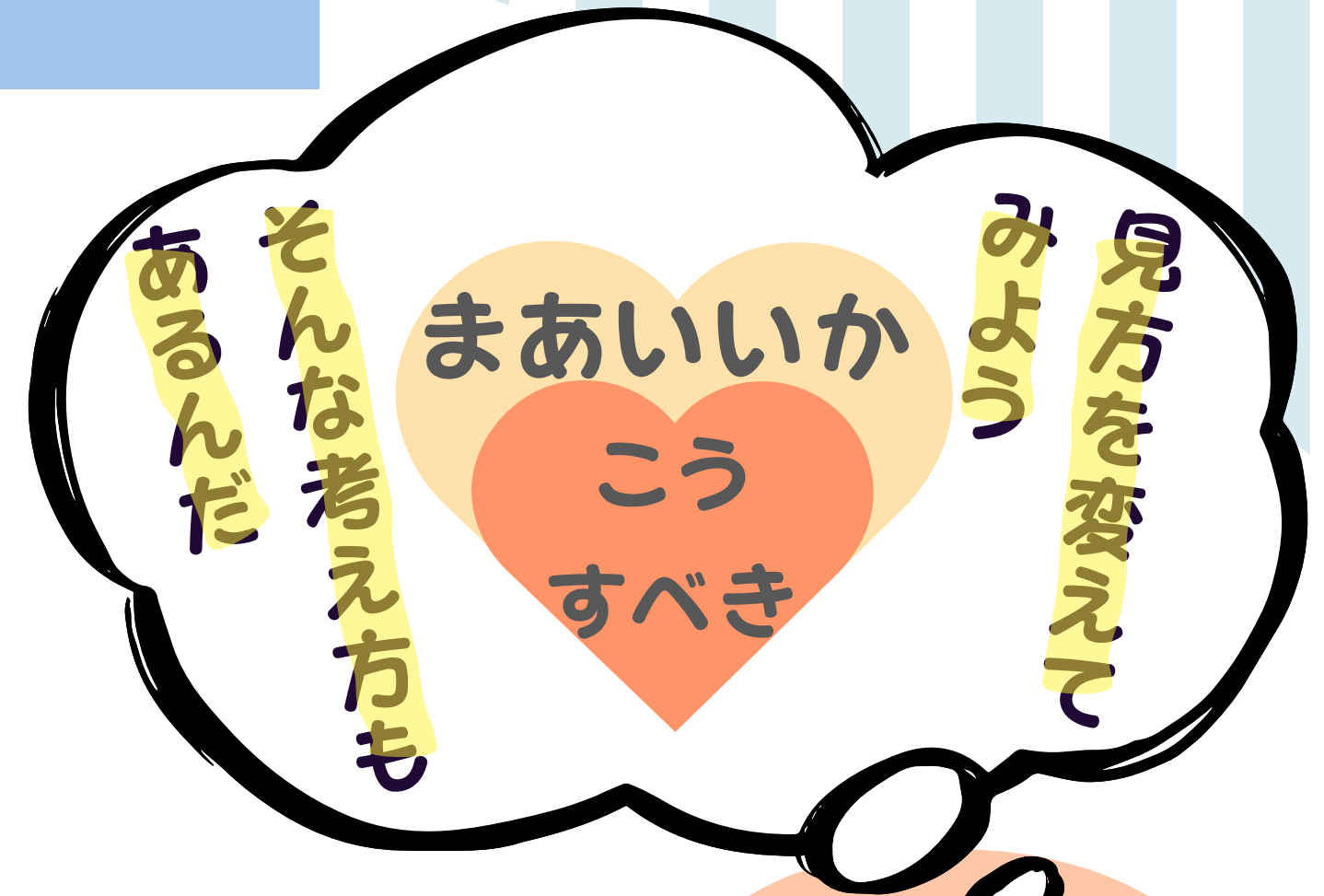
あるんだ

そんな考え方も

まあいいか

こう
すべき

みよう
見方を変えて

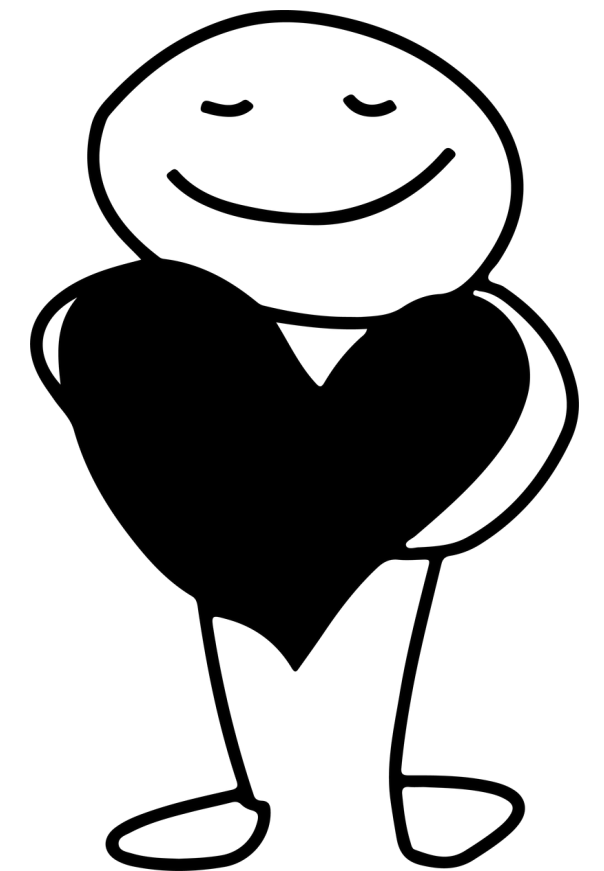


自分の「こうすべき」「こうあるはず」にとらわれると、イライラが止まらなくなってしまう。

イライラの感情が出てきたときは・・・

- 「まあいいか」と許せる面を見つける
- 違う立場に立ってみる
- 受け止め方を変えてみる

などをして心のエリアを少し広げてみましょう！



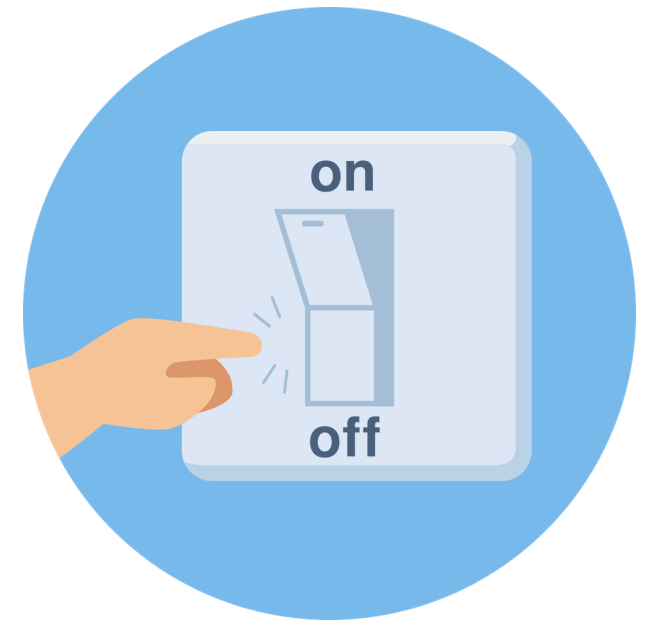
今月のことば

イライラは「休んでね」のサイン💡
上手に休むことも、自分を大切にできる力の
ひとつです。

無理をしないで、自分を大切にしましょう！

やってみよう！

切り替えスイッチを探そう！



気持ちの切り替えスイッチの数や種類が多ければ多いほど、心身ともに健康でいられるといわれています。

怒りやイライラだけでなく、不安を感じたときや、気になったことが頭の中から離れないときにも役立ちます。

4月の心のアンケートから北中生の切り替えスイッチの表をつくりました。→

この中から自分にできそうな切り替えスイッチを探してみよう！
ささいなことでもよいので、他にもできそうなことがあるか考えてみましょう。

体を動かす	掃除をする	好きなことを する	好きな音楽を 聴く	寝る	自転車で走る
本やマンガを 読む	甘いものを 食べる	買い物をする	文字に書き出す	何も考えず ぼーっとする	ゲームをする
部屋の模様 替えをする	散歩する	ペットと遊ぶ	絵を描く	家族としゃべる	草むしりをする
AIに相談する	料理をする	1人になる	数を数える	歌を歌う	トイレに行く
友達と遊ぶ	ご飯を食べる	マッサージを する	お風呂に入る	大声を出す	深呼吸をする
手をグーパー する	ため息をつく	布団や枕に 顔を沈める	泣く	動画を見る	手や顔を洗う