



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のでしょうか？



Iメッセージ

気持ちを上手に伝えよう

「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



Iメッセージ



考え方を広げよう

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。



イラッ...としたときの

クールダウン

数をかぞえる

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。

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。

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。

ゆっくり呼吸をする

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!

こころもぼかぼか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ち着くよ



そのあくび、原因はあれ!?

「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ・・・」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。



睡眠の質が低下する原因

生活習慣

寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている

寝室環境

部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない

ストレス

悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。

思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

保健室から

「春が見え隠れ」

今年の冬は雪を見る回数が多いイメージです。真っ白な景色を見ていると、まだまだ春は遠いように感じられますが、2月は「春」が始まる月です。朝、7時前まで暗かったのが、最近ではだんだんと明るくなるのが早くなってきました。寒い冬の中でも少しずつ季節が変化しているんだと感じる瞬間です。みなさんも日々の生活の中で空気や日差しなど春を感じてください。春の暖かさを感じると、心もほっこりとなります。



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切なものです。お互いが笑顔になれるような言葉遣いも意識したいですね。