

ほけんだより 2月号



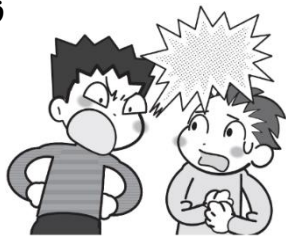
県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和8年2月5日発行

怒りとの上手な付き合い方



こんなことはありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしま
う



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。家
に帰ってから物に当たることが
ある



腹が立った友だちに不機
嫌な態度をとり続けてしま
う



友だちに怒った自分を責
めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、Iメッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに とられない コツ

キーワードは『はなす』

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえば、安心できて前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



保健室から

「早めの対策でカゼ予防！」

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。手洗い、うがい、マスクの着用など普段からしている対策が予防につながります。基本の対策と、気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



大豆とSDGsの豆知識

節分の豆まきはしましたか？まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。

調味料からお肉までも

料理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかります。

食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのご飯が必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日がくるかもしれません。SDGsにつながる食材でもあるんですね。

