

ほけんだより 2月号

青森県立大間高等学校
看護教諭 小林 智美

令和8年 2月 4日
No. 2



2月4日、立春。

東洋医学では、立春ごろから、〔目の不調〕、〔頭痛〕、〔めまい〕、〔イライラ〕、〔のぼせ〕などの症状が出やすく、負の感情（「怒り」の感情など）があらわれやすい時です。



そこで、今回は、**心の健康** をテーマにします。

●**心の健康**において、中心的役割を果たすのは、**感情制御能力**です。

これは、負の感情を無くすのではなく、**適切にコントロールする力**です。^{※1}



怒り、悲しみ、恐れ等も大切なきもち。

このきもちを、次の行動に進めるための情報にしようと、意識を支に向けていくことで、社会適応と幸福の向上につながります。^{※1}



でも、感情のコントロールがうまくできるようになるのは、25歳ごろ^{※2}

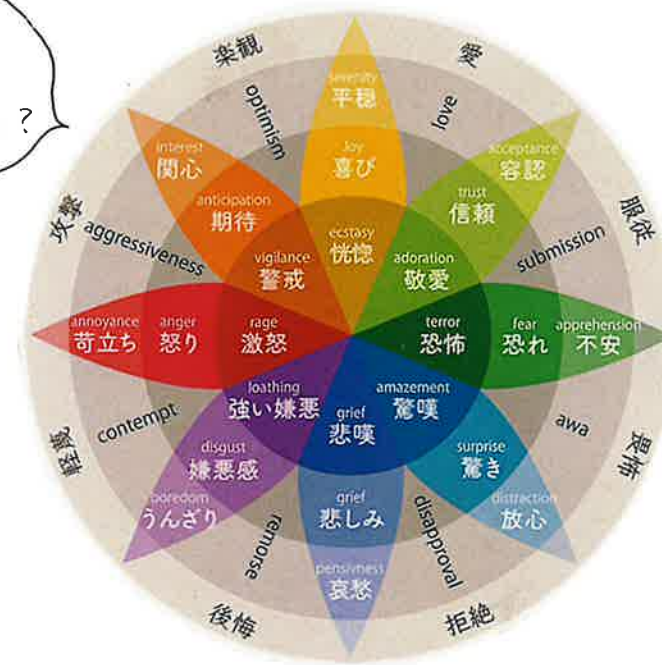
思春期・青年期のみなさんは、負の感情で、心が動揺し、投げやりになり、苦しくなったり、拒絶したりすることがあるのは、心の自然な反応なのです。

深い呼吸をしたり、休養（23時ごろまでに入眠）を心がけたり、自分なりのリフレッシュ、リラックス方法があると、**心の健康**を培っていき考えます。

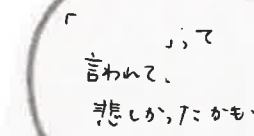


その他の方法を、次のページに2つ紹介します。^{※1}

感情の言語化：ラベリングで感情を確認し、表出する



否定的体験で考えたことやきもちを書き出すことを、筆記開示といいます。



認知的再評価：出来事や事象の捉え方を修正すること

聞き手は、**共感**に努める。



人の思考には、「フセ」があります。（誰でも、フセはあるものの気づいていないことばかり）

人と話すことで、異なる視点をもち、考えの幅を広げることが出来ます。（⇒感情抑制は、心に負荷がかかり、精神的健康を失うリスクが高い）

「そんなことはないよ」と反論したり、「そうですね」と同調したりするわけでもなく、「～したら？」と助言は控えて、「もっと教えてくださいませんか」と尋ね続ける。話し手が、説明するなかで、気づきが生まれ、結果的に正常化していくものです。^{※3}

【参考図書等】

- ※1 神奈川大学心理教育研究論集 第57号 足立 英彦 氏
- ※2 青森県発達障害者支援センター「Doors」 分枝 篤史 氏
- ※3 『やみくもなオチダロウ』 斎藤 環 氏

困難に向かい合ったとき、もうだめだ、と思ったとき、想像してみるといい。
三時間後の君、涙がとまっている。
二十四時間後の君、涙は乾いている。
二日後の君、顔を上げています。
三日後の君、歩き出しています。
どうだい？そんなに難しいことじゃないだろう？だって人間は、そういうふうになっているんだ。
とまらない涙はない。乾かない涙もない。
顔は下ばかり向いているわけにもいかない。歩き出すために足があるんだよ。

原田マハ『本日は、お日柄もよく』