ほけんだより

青森県立大間高等学校
養護教諭　小林　智美
令和８年　６月２６日

良い週末を^^♪

身体が重だるい、むくみやすい、やる気が出ない、気分が落ち込む・・・。東洋医学では、湿度が高い季節に現れやすい不調を「湿邪（しつじゃ）」の影響と考えます。みなさんの体調はいかがでしょうか。

「湿邪」のケアは、湿を取り除くこと。

食養生では、「豆類やもやし、海藻、ハト麦」（利尿作用）、「玉ねぎ、大根、きのこ」（水の巡りを良くする）、「生姜やネギ等の香辛料」（発汗による水出し）、「山芋、とうもろこし、キャベツ」（脾胃をいたわる）の食物をこの時期に食べると良いとされています。

小麦製品（パン、パスタなど）、甘いおやつやカフェインは「湿」を身体に溜め込み、排出力を弱めるので、控えめにすることをお勧めします。

運動（ストレッチや軽い筋トレ含む）やお風呂で余分な水分を排出すること、心穏やかに、ゆったりと過ごすこと、気の置けない人との会話や笑いも、気の巡りが良くなり、デトックス機能が高まります。

原子先生の恩師、種市 朋哉 氏から伺った 臨床心理学者トマス・ゴードン博士提唱 **「行動の四角形」**を紹介します。相手の行動をみたときに、「その行動は誰にとって問題なのか」を４つの領域に分けたものです。

領域	状況	問題の所在	例	NG	適切な対応
誰の問題でもない	お互い困っていない	なし	子どもが静かに本を読んでいる	つい口を出す	そのまま見守る
自分の問題	相手の行動で自分が困っている	自分	子どもが大声で騒ぎ、親が気になる	「うるさい！」「やめて！」	「私メッセージ」で伝える
相手の問題	相手自身が困っている	相手	子どもが友達とうまくいかず、元気がない	「～したから～なのよ」	積極的傾聴で聴く
双方の問題	自分も相手も困っている	両方	学校に行きたがらない子と心配する親	一方が我慢する「理由を言いなさい」自室にこもる	対立解決法で一緒に解決策を考える

例「もう少し静かにしてくれると助かるな」

例「～で○○な気持ちだったんだね」

例「一緒に考えよう」「～まで行くのはどう？」

私も落ち込み気味な数日でしたが、「だれの問題・課題なのか」「自分の不安からきていないか」見極め、「相手を否定せずに自分の気持ちを伝え、相手の想いを聴く」行動の繰り返しなのだと内省しました。みなさんの姿を見て、話せて、元気をいただき感謝です^^