

# トークルームだより

令和5年6月7日発行  
大内中学校  
教育相談係

## 心の免疫力を高めよう

朝、家族同士がケンカをしている様子を見てモヤモヤしたまま1日が過ぎてしまった。クラスメイトが叱られている様子が、自分のことにより感じてそわそわしてしまう。など、「『周りの人がまき散らすネガティブな感情』にさらされた結果、生じるストレスや不安・恐怖」を『セカンドハンド・ストレス』と言うそうです。

継続的にセカンドハンドストレスにさらされると、腹痛やだるさなどさまざまな体調不良として体に現れてくる人もいます。

ネガティブな感情の伝染によっておこる『セカンドハンド・ストレス』を周りで流行させないためには、自分の免疫力を上げることが大事です。感染予防の方法を紹介します。

### ①会話をポジティブな言葉で始める

ポジティブな感情も伝染するもの。自分も相手も明るくなる言葉を意識しましょう。



### ②30分程度の有酸素運動をする

ウォーキングやジョギングの時間をとらなくても、自転車や徒歩で登校をするのも、十分な有酸素運動です。オススメです。



### ③いいこと日記をつける

その日あったいいこと、嬉しかったことなどをノートに書き留めておくと、後から読み返すとちょっと気持ちが明るくなったりします。



## メンタル不調とさよならする100の方法

No. 1

親友に接するように、自分にもやさしく

参考図書：リラックマの「ごゆるり」セルフケア

.....キリトリ線.....

**坂本SC来校日 6月…26日(月)** ★坂本先生に相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください。

★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前

どんなこと？