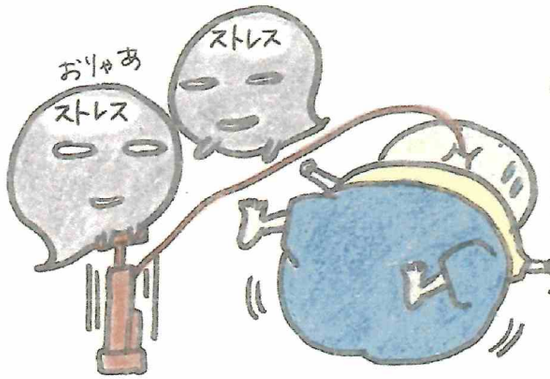
なんねんかまえのはなしですが、6ねんせいのおとこのこが ともだちにくびをしめられて ほけんしつに はこばれてきました。たんにんのせんせいも まわりのともだちも しぬんじゃないかと しんぱいしていましたが ほんにんのせなかをさすりながら「だいじょうぶ、すぐなおるから ゆっくり いきをはいて」とこえをかけ、「ふぅー、ふぅー」にあわせて いきをはかせると、ちょうしもよくなってきました。くびもあらわれて、びっくりしたんでしょうね。ちょうがくせいは スポーツをしているときなど よくかこきゅうをおこします。かこきゅうをしっているのとしらないのとでは ふあんになる どあいが ずいぶんちがうから おぼえておくといいよ。

ほけんだより（からだ）

令和6年10月　池田市立奉野小学校保健室

いろいろなびょうきをしろう⑤ かこきゅう

ストレスがげんいんでいきをすいすぎたりはきすぎたりしてしまうじょうたいを「かこきゅう」といいます。



たとえば、ふあんやきんちょうにおそわれたとき、とつぜん いきぐるしくなって、ついついいきをふかくすって またすって じぶんではすうのをやめられなくなるのです。

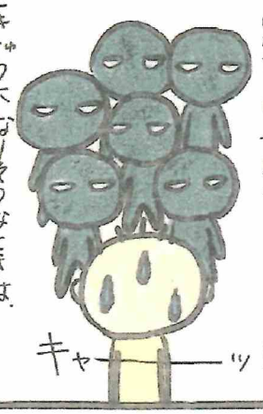
いきをすいすぎるとこんどはてあしがしびれたりきんにくがけいれんしたりして、もっとふあんになってきます。

まわりのひともびっくりしてきゅうきゅうしゃをよびたくなるのですが、いちばんたいせつなのはおちつくことなんです。

つぎに こきゅうを ととのえます。すうことよりもはくことを いしきして ゆっくり はいていきます。

おそらく、30ぷんもあればもとにもどります。ただし かこきゅうは さいはつしやすいので、じょうきょうを おぼえておくことがたいせつです。

じぶんが どういうときに ふあんや きんちょうを かんじやすいかを しっておく。

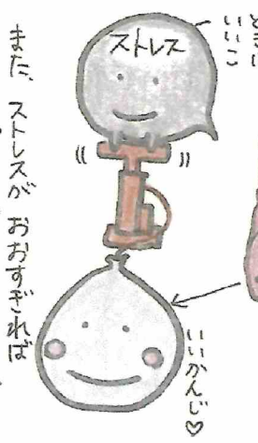


かこきゅうになりそうなときは、いきをゆっくりはいて こきゅうがみだれないように よぼうする。

ストレスとうまくつきあおう

「へんずつう」「かびんせいちょうしょうこうぐん」「かこきゅう」と、これまでストレスとかんけいのふかいびょうきをとりあげてきました。

ストレスが まったくなければ はりあいがなく やるきもでず いきていけません。



また、ストレスが おおすぎれば こころのふうせんだけでなく からだ ほんたいも こわれてしまいます。

ストレスをためすぎないように、じぶんがきげんよくげんきにすごせるように、コントロールするれんしゅうをしてくださいね。

いろぬり／たなか・えり

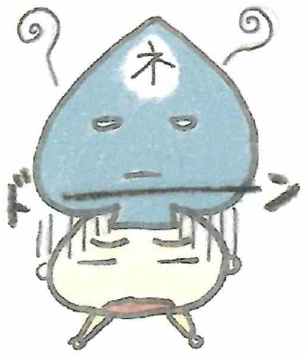
ネガティブとは、ものごとを わるいほうこうにかんがえること。はんたいに ポジティブとは なんでも いいほうこうにかんがえることです。どちらかといえば ポジティブのほうが じぶんも まわりのひとも たのしく まえむき なきもちで いられます。しかし、ネガティブが ダメ というわけでは ありません。ネガティブな ひとは、ふあんへ

ほけんだより（こころ）

令和6年10月　沖田市立奉野小学校 保健室

たのしくいきる⑤ ネガティブとポジティブ

どんなひとでも しっぱいしたり うまくいかなかったり じぶんでは どうしようもない つらいできごとが おこったりして ネガティブになってしまうことがあります。

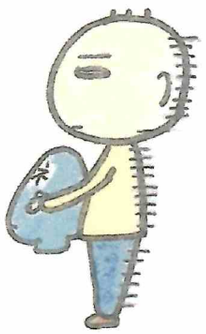


そんなとき ネガティブな きもちを むりやり おいやって ポジティブに ふるまっても、ネガティブな きもちは きえたりは しません。

いったん ネガティブを うけいれて じぶんが かかえている しんどさに きづくことが たいせつです。

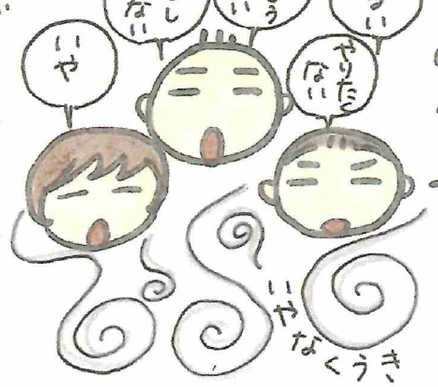
ネガティブな きもちは あなたが しんどいことに きづかせてくれています。なにもせず なにも かんがえないで やすむことも たいせつです。

さて、ネガティブには きをつけないといけない ことが あります。じつは ネガティブは てばなすのが むずかしいのです。



ネガティブを てばなさない ずっと もちつづけている とマイナスしこうになります。

そして ネガティブは つづけんが ふえます。

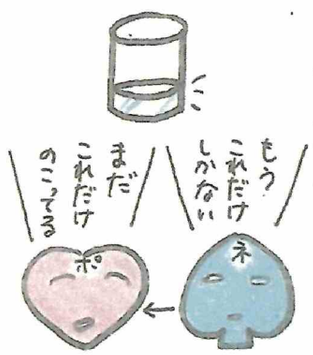


さいごには いやなくうきを つくる めんどうくさい ひとだと おもわれて、みんながは なれていきます。

ネガティブを もちつづける のは しんどいことです。

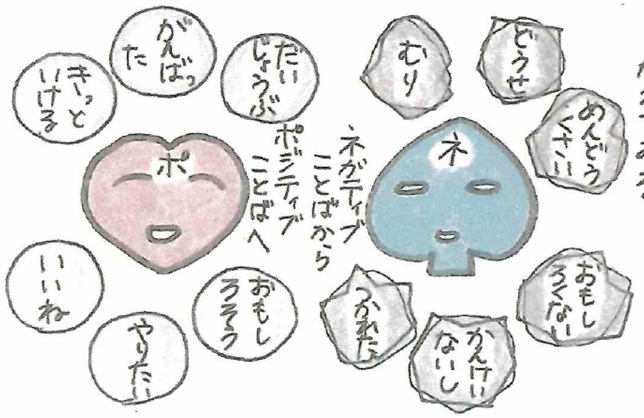
ネガティブは わるくない。でも こころに ゆとりが でてきたら てばなして みましょう。こんな てば なしかたが あります。

①ものごとの とらえかたを かえてみる（リフレーミング）



※ほけんしつまえの けーじばん でれんしゅうしてみてね

②くちにだすことばを かえてみる



できるだけ ポジティブを つづけることが だいじです。

ひとは ネガティブ1、ポジティブ3くらいの バランスで いきると しあわせを かんじやすいという けんきゅうけっかが あるそうです。むらかみせんせいは ネガティブ1、ポジティブ1くらいかなぁ…いがいと？ネガティブなのです。みんなは どうかな？

ふやしんぱいになりがちなので、わるいことが おこるまえに こころの じんびをしたり そなえたりすることができます。ひとは ネガティブ1、ポジティブ3くらい