



令和8年2月10日（火）  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

2月の別名に「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花で、「春告草（はるつけぐさ）」という異名ももっています。

また、桜の花は実は、前年の夏から目を出す準備をしています。人知れず開花までに暑い夏を超え、冬の寒さに耐え、花咲く日をじっと待ち続けています。3年生も自分の花を咲かせる時です。一人ひとりが実力を発揮できるよう体調管理を万全にしていきましょう。



## 自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



### 【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする！)
- ・友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



今月は心の健康をテーマに紹介します。「なんだか気持ちがモヤモヤする」「スッキリしない」「最近疲れて元気がでない…」と感じた時の対応方法がありますか。

2月は寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて様々な不調を起こしやすいと言われています。ストレス対策の3つの『R』を紹介するので、体と心の調子を整えていきましょう。

### ＊＊3つの『R』＊＊

- ①REST：休養を意識的にとる。
- ②RECREATION：好きな時間を過ごして気分をリフレッシュする。
- ③RELAX：深呼吸やストレッチで心と体をほぐす。

### ★☆☆保護者の皆様へ☆☆★

学校の教育活動でけがをした時に使用する日本スポーツ振興センターの手続きを進めており、まだ書類（医療機と保護者の方に記入していただく書類）を学校に提出されていない場合は書類が揃いましたら学校に提出をお願いいたします。けがをしてから2年以上経過すると申請が出来なくなってしまいます。日本スポーツ振興センターは、保護者の方からの申し出で手続きを行いますので、保険を申請したい場合は担任または養護教諭までお問い合わせください。

### 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして  
医療機関を受診した場合は  
給付金が支給されます。  
申請もれはありませんか？





# 緊張と上手に付き合うために



スクール  
カウンセラー  
藤木先生

試験や部活の大会前にドキドキしたり不安になったりするのはとても自然なことです。緊張は『それだけ本気で頑張ってきた証拠』でもあります。もし緊張を感じたら、まずはゆっくりと深呼吸をしてみてください。「今まで頑張ってきたことを出せばいい日」と心の中でそっと声をかけてあげましょう。

緊張した時の対応についてお伝えしますので、自分が落ち着く方法を何回か実践してみましょう。3年生はこれから受験本番を迎える人もいると思います。応援しています。

- ①『緊張』は悪いものではない：「緊張しているからダメだ」と思わず、「今、体が頑張る準備をしているんだな」と受け止めてみましょう。そのままの状態のできることを一つずつやれば力は発揮できます。
- ②呼吸を整えると気持ちも落ち着く：緊張すると呼吸は浅く早くなりがちです。ゆっくりとした呼吸を意識してみましょう。不安から一旦距離をとることもできるので、テスト開始前や席についた時に試してみると良いでしょう。
- ③「今できる行動」に集中する：「失敗したら…結果が気になる」と考え始めると不安が大きくなるので、意識を未来や結果から離し、「今できること」に戻すことで気持ちも自然と落ち着いてきます。
- ④自分にかかる言葉は優しく：緊張している時こそ自分が落ち着く言葉を心の中で言ってみましょう。自分自身の一番の味方は自分です。
- ⑤周りとは比べず自分のペースで：本番が近づくと周りの様子が気になり不安を大きくしてしまいがちです。周りとは比べず、「自分は自分」と区切りをつけ、自分を信じることが大切です。

自分のペースでOK



## 緊張をほぐす方法5選

- ①両手を強く握って5秒、そのあと一気に力をゆるめる。

身体の緊張が抜けると気持ちも軽くなります。



- ②ゆっくり深呼吸を3回行う。

息を長く吐くことを意識すると、気持ちが落ち着きやすくなります。



- ③肩をぐっと持ち上げてストンと落とす。

肩の力が抜けると、全身の緊張も和らぎます。



- ④目を閉じて深呼吸しながら5秒数える。

考えすぎている頭を一度休ませることができます。

1.2.3.4.5



- ⑤自分にかかる安心できる言葉を決めておく。

大丈夫！いつも通りでいい！ここまで頑張った！など、自分が落ち着く言葉を心の中でつぶやいてみましょう。

