

# ほけんだより 4月

関西学院高中部  
保健室

みなさんの健康を守るために臨時休校となっています。そして、できる限り家で過ごすようにとされていますが、毎日どのように過ごしていますか？このような状態が続くと、不安になったり、イライラしたり、ネガティブな気持ちになりますよね。そこで今回は「レジリエンス」の話をお伝えしたいと思います。

「レジリエンス」とは「心の回復力」のことです。いろいろな出来事があって、気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして、心の健康が下がることがあります。しかし、レジリエンスの力で回復していくことができるのです。そんな力を誰もが持っています。こんな時だからこそ、みなさんの「レジリエンス」を高めて、心を強くするきっかけにしてもらえたらと思います。

## こんな時だからこそ伝えたい「レジリエンス」の話

POINT

1

### つながりを大切にしましょう

普段ゆっくり話す時間がないと思うので、家族と話をしてみよう。友だちは会うことができないので、時にはラインやメールなどうまく活用してお話するのもいいかもしれませんね。しかし、時間は決めるようにしましょう。不安なことがあれば家族や友達に話してみよう。

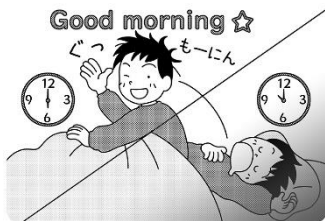
\*中学部のみなさんは8時半からのライブ礼拝に参加するのも良いと思います。神様とのつながり、福島先生とのつながり、ライブ礼拝に参加している友達とのつながりを感じてみてください。

POINT

2

### 規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活をしていると「レジリエンス」が高まると言われています。早く寝ること、早く起きて太陽の光を浴びること。3食しっかり食べること、体を動かすことはとても大切です。



POINT

3

### ゲームやスマホを使う時間をコントロールしよう

ゲームやSNSを見る時間は、気分転換になり、楽しいと思います。しかし、学校が休みだとなついつい長時間続けてしまいがちなのではないでしょうか？ゲームやスマホは時間を決めて行きましょう。

POINT

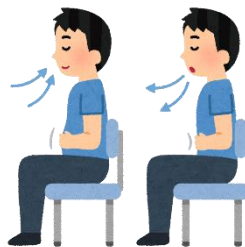
4

### リラックスできることをしましょう

お風呂にゆっくり入る、お気に入りの音楽を聴くのも良いですね。眠れない時や、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス方法があります。



〈リラックス呼吸法〉



- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ椅子に腰掛けます。目は閉じていても、開いたままでも良いです。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸します。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度、吸って、1、2、3、少し止めて、長く息を吐きます。6、7、8、9、10。
- ⑤息を吐くと自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度楽に深呼吸します。
- ⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージで、ゆっくり吐き出します。
- ⑧自分のペースでしばらく続けましょう。  
-1分程度行います-
- ⑨最後に全身で伸びをします。首や肩を回したり、手足を動かしたりして終わりです。

POINT

5

### 次に学校へ行った時にしたいことを考えてみよう

「友だちと思い切りおしゃべりしたい！」「図書館で本を借りたい！」「全力で部活をしたい！」などいっぱい考えてみましょう。保健室では皆さんに会えることを楽しみにしていますよ。

POINT

6

### 家にいるからこそできるチャレンジをしてみよう

「読んだことのないジャンルの本を読んでみる！」「お菓子作りをしてみる！」「字幕なしで映画を観てみる！」など、普段は忙しいみなさんだと思うので、何か今しかできないことにチャレンジして、有意義な時間を過ごしてもらいたいです。

POINT

7

### 人を助けることはレジリエンスを育てます！

普段は、お家の方が食事を用意してくれたり、洗濯や掃除をしてくれたりしていますよね。こんな時だからこそ、何かお手伝いをするなど、家族のためにできることをしてみませんか？