

緊急事態宣言が解除され、学校生活の方も少しずつですが、活動できることが増えてきました。しかし新型コロナウイルスが完全に無くなったわけではありませんので、基本的な予防対策、毎朝の健康観察、手洗い、マスク、黙食は引き続きしっかりと行っていきましょう。

◆レジリエンスを育てよう part3◆

ネガティブな感情をポジティブな力に

ネガティブな感情を抱いてしまうのは、人間としてごく自然で大切なことです。しかし、ネガティブな感情には、ポジティブな側面もあり、ネガティブな感情があるからこそ、人は思わぬ力を発揮することがあります。

今回はネガティブな感情として「怒り」「恐れ」「不安」にはどんな特徴があり、それをポジティブな力に変えていくためのヒントをお伝えしたいと思います。

①怒り→やる気に変える



「怒り」は自分の領域を侵された時、自分にとっての当然の権利を奪われた時に発動する感情です。「怒り」の感情が湧いた時には「ナニクソ!」と「悔しいので頑張ろう!」と頑張るエネルギーに変えることでやる気につなげることが出来ます。

②恐れ→いつもより慎重に進める



「恐れ」は心身に危険を及ぼすようなリスクから身を守るための自衛の感情です。「失敗するかもしれない」「間違えるかもしれない」という「恐れ」は、普段より慎重に行動することになり、ミスの防止に繋がります。

③不安→準備をしっかりとる



「不安」は先が見えないことで起こる感情です。将来的に不透明なことから自分の身を守ることが出来ます。「試合で勝てるだろうか?」「良い成績が取れるだろうか?」と「不安」を感じる場合は、しっかりと準備する(練習する。勉強する)という行動に移すことが、不安の悪循環から抜け出すには大切なことです。

レジリエンスの高い人は、ネガティブな感情に支配されてしまうのではなく、現実を受け止めて、柔軟に対応策を考え、行動する感情調節力を持っています。ネガティブな感情は自分の心の状態を知らせてくれるアラームです。今自分が感じているネガティブな感情を大切にしながら、それを原動力にして、行動を変えていくことが、レジリエンスを育てていくことにつながるのかもしれませんが。

中間試験が近づいていますが、ネガティブな感情が湧いてきた時には一旦受け止めてみましょう。そして、今自分に何ができるのかを具体的に考え、準備をしっかりと、試験中はいつもより慎重に試験に臨んでもらえたらと思います。

大事な目、あなたは大丈夫? ドライアイ

ドライアイとは?

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ?

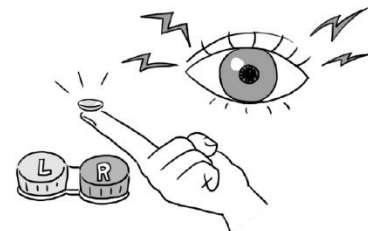
- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておくとどうなる?

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意!



予防方法は?

- 目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10~15分休む
- テレビやモニター、
スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを
使っている人は
定期的に眼科受診を

