

7月には小暑と大暑という季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等の補給も忘れずに過ごしてくださいね。



# スマホ依存チェック! がついたら要注意!!



長い夏休みです。くれぐれもスマホ・ゲームの長時間の使用は止めましょう。みなさんの脳はとて

も若いので依存におちいりやすいです。本当に注意してくださいね。

## ストレスに対処し、心の健康を保とう

### ☆コップの水は、まだ半分？もう半分？

左のイラストに注目してください。コップの水が半分入っていま



たときに

「まだ半分残っている！」と安心する人もいれば、「もう半分しかな

い安に感じ

る人もいます。あなたはどちらでしょうか？同じものを見ても、感じ方・とらえ方

は人によって

違います。例えば、同じ状況に置かれたとしても、それがストレスになる人とな

らない人が

います。

物事を見る枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。例えば何か失敗をしたとしても、リフレーミングによって「このやり方どうまくいかなことがわかった」「いい経験になった」などとプラスにとらえることで、また意欲がわいてくることがあります。たとえ事実が変わらなくても、別の視点からとらえ直すことで心の安定にもつながっていきます。ストレスの対処のひとつとして「リフレーミング」を知っておいてください。

### リフレーミングで短所も長所に変換できます

「いかげん→おおらか」「うるさい→元気がいい」「臆病→用心深い」など、短所だと思っていたところも、見方を変えれば長所になります。自分やまわりの人のことを見つめ直して、リフレーミングの練習をしてみましょう。

### ☆相談することもストレス対処のひとつ

悩みごとがあったり、何か困ったことが起こったとき、あなたはどのようにしていますか？いつも自分だけで解決できるならいいのですが、どうにもならない場合もあります。そして、それがストレスとなって心や体に不調が現れることも……。そんなときは誰かに助けを求めて相談するのも、ストレス対処のひとつの方法です。相談することは、決して恥ずかしいことではありません。口に出すことで問題がよりクリアになったり、誰かにきいてもらうだけで少し気持ちが軽くなることもあると思います。もし身近な人には話しにくいのであれば、文部科学省のホームページに「子供のSOSの相談窓口」（電話やSNSで相談できる）が紹介されていますのでアクセスしてみてください。ぜひ、誰かに相談するという視点も持ってほしいと思います。

まめ  
ちし

「ゲートキーパー」を知っていますか？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことで「命の門番」

とも位置づけられています。その主な役割は、「変化に気づいて声をかける」「本人の気

持ちを尊重し耳を傾ける」

「早めに専門家に相談するよう促し、支援先につなげる」「温かく寄り添いながら、じっくりと見守る」というも

のです。ゲートキーパーには特別な資格などは必要なく、誰でもなることができます。

## **お知らせ**

夏休み中、クラブ等でケガをして受診したら必ず顧問の先生に連絡してください。