

～ 心のモヤモヤをスッキリさせよう ～

私たちの体は、いらなくなったものが汗や排泄などによって自然に外へ出ていくようになっています。ですが、うまく出せなくなると、便秘やニキビ、頭痛、腹痛、だるさなど体の調子が悪くなってしまいます。それと同じように、**心の中にもいつのまにかいろいろなことが溜まっていくので、上手に対処していけないと心も調子が悪くなってしまいます**のです。なんだかイライラしやすくなったり、怒りっぽくなったり、逆にいつもよりも甘えたくなったり、人と会うのがおっくうになったり、妙に悲しくなったり、同じことばかり繰り返し考えてしまったり…。このようなときには、心に溜まったものを上手に出して心のお掃除・整頓をしたほうが良いかもしれません。

具体的にはどのようにしたら良いのでしょうか？例を3つあげてみます。

1. 話して聞いてもらう

信頼できる相手に、自分の思いを聞いてもらいましょう。

話しながら、自分の気持ちが整理されたり、何かに気づいたりすることがあります。誰に話していいかわからないときは、スクールカウンセラーを活用してください！

**2. 書き出してみる**

ノートに自分の感情や溜まっているものを書き出してみましょう。

誰にも見せないのだから、自分の好きなように、思いついたまま書き出して大丈夫です。不安や不満を書いてもいいでしょう。また、やることがたくさんある時には、1つずつ書き出して見える形にすると動きやすく楽になることもありますよ。

**3. 涙や汗を流す**

思いっきり泣いて、涙と一緒にモヤモヤした気持ちを流し出してしまいましょう。

自分のことをあれこれ考えなくても、感動ものの映画やドラマを見てみて涙を流したり、元気があればラジオ体操など運動をして汗をかいたりすることでもスッキリすることができるかもしれません。



モヤモヤした気持ちは、**抱え込みすぎるとしんどくなることもあるので、自分なりに表現していくことが大切**です。みなさんなりに工夫しながら、今年の夏を乗り切っていきましょう。

<夏休み前後の勤務日> ※時間は13:00～17:00です

7月17日(木)、8月28日(木)、9月11日(木)、9月25日(木)

お話してみようかなと思った時は、教頭先生か保健室の森川先生に連絡をしてください。

