

あなたの **こころ** は元気ですか？

あなたの体、そして「心」は健康ですか？

悲しいことや腹が立つことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。でもそれは、めずらしくもおかしくもなく、誰でもあることです。

そんな時は、自分の好きなことをする、ひと眠りする...

「これならできるかも」と思った方法を実践してみましょう。病気ではないけれど、何となく体調がよくない... それは心に原因があるかもしれません。

保健室にも毎日多くの生徒が来室してきます。細菌やウイルスに感染した等、原因がはっきりしている病気はもちろんです。そうではなく「だるい」、「ずっとお腹が痛い」、「吐き気がする」など、病因を特定できないつらい訴えで来る生徒も多いです。

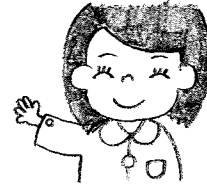
こうした原因のわからない不快な症状は、心からの警報であり、言葉に書けない体からの、症状を使った「今の状況はまあいいよ」というメッセージです。

心と体は密接に関わり合っています。

『**心身症**』という言葉も聞いたことがありますか？

心身症とは、ストレスなどによって生じる様々な体の変調の総称です。代表的な病気は、胃潰瘍^{かいぶよう}、自律神経失調症、うつ病等です。過呼吸症候群、下痢・便秘、嘔吐、偏頭痛、腹痛、アトピー性皮膚炎の悪化なども心の問題に密接に関わっていると言われています。

自分一人で悩んだり、解決しようとせずに、まずは身近な人に相談し、ともに解決の糸口を探していくことが大切です。



本校には、カウンセラー室も配置されています。養護教諭・カウンセラーに気軽に相談してくださいね

「ほほえみ、にっこり、大笑い... **笑いの交か用**」

私たち人間はさまざまな感情とその表現方法を持っていますが、それらは体の言語とも密接なかわりがあります。とりわけ「笑い」については、ストレス解消、血行促進、自律神経のバランスを整う、がんや感染症にかかりにくくなるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化されるなどの交か用があるとされています。