

保健通信

平成27年9月18日
益田翔陽高校 保健室

体育祭に向けての練習が本格的になってきました。秋は気候もよいので、「スポーツの秋」「実りの秋」「読書の秋」・・・と充実した日々を過ごしたいですね。しかし、はりきって新学期をスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人もいるようです。急な気候の変化や行事の準備等であわただしく過ごす中で、自分でも気が付かないうちに意外と無理をしているのかもしれません。帰宅後はぬるめのお風呂にゆっくりとつかり、メディアから離れて静かに読書をするなど、意識してリラックスを心がけましょう。



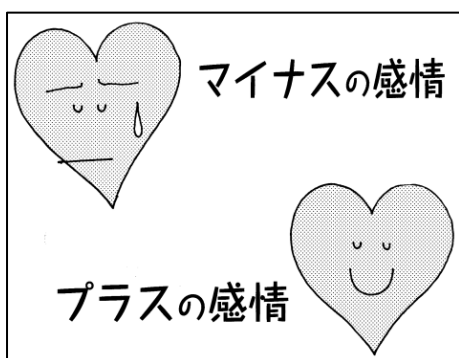
こころ疲れていませんか？

人間には様々な「感情」があります。うれしい、楽しいといった**プラスの感情**から、怒り、悲しみ、不安など**マイナスの感情**まで様々。しかしこの「感情」というもの、

自分自身のものでありなが、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあったときには、誰でもマイナスの感情が沸き起こってくるものです。友達から憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカッと頭にくるのは自然な「感情」と言えるでしょう。

悲しい、不安、腹が立つ・・・、
マイナスの「感情」に対処する
ために知っておいてほしいこと

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったら、ケンカになってしまうかもしれません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます・・・では、そうならないためにはどうすればよいのでしょうか？



例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な「感情」ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違いコントロールすることができるのです。「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まず、そのことをしっかりと認識してみてください。

さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください。好きな音楽を聴く、おいしいケーキを食べる、友達とグチを言い合う、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスする・・・、たとえどんなことをでも自分が楽しい、心地よいと思えることをした後は、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう。

～「こころがほっこりする」保健相談部員おすすめの本



「じいちゃんさま」梅 佳代

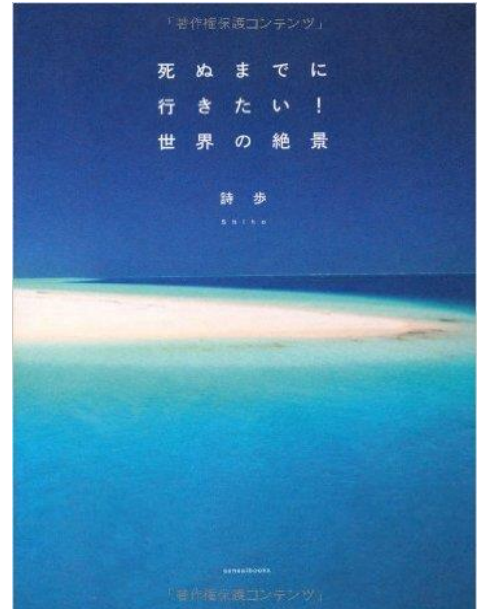
—おじいちゃんの愛らしい表情に癒され、気づくと笑みがこぼれてしまう、そんな本です。

「死ぬまでに行きたい！世界の絶景」詩歩



—私はこの本を眺めてひたすら妄想に浸ります。

写真だけでなく、実際の旅程や経費まで載っています。



緑の館

熱帯林のロマンス

ハドソン作

柏倉俊三訳



故国の政争をのがれて冒険に身を投じた青年アベルと野性の美少女リマが、南米ヴェネズエラの神祕に満ちた密林でくりひろげる悲恋の物語。

「ラ・プラタの博物学者」で有名なイギリスの作家ハドソン（1841～1922）の名を世に出した作品で、物語からあふれるロマンチズムの香りは、読む人すべてを酔わせずにはおかぬ。



赤 241-1
岩波文庫



「緑の館（やかた）」ウィリアム・ハドソン

—南米の密林を舞台とするファンタジックな冒険活劇。

1959年、映画化。（オードリー・ヘップバーン主演）

密林に暮らす妖精のような少女と、革命運動に参加し、官憲に追われて密林に逃げ込んだ青年のロマンスに、しばし現実を忘れて陶醉できる一冊。

「震える牛」 相場英雄



—平成版「砂の器」。

圧倒的なリアリティに、読後身震いするほどです。

ほっこりはしないかもしれませんが、好きな本を

読んでいるときは、心が落ち着きます。

