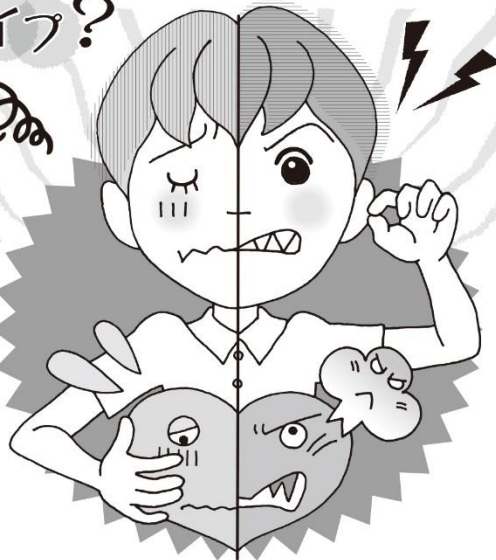


ストレスと上手につきあおう!

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ☑ ほかのひとと比べてしまって
落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいないことを想像
して、不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐ
にあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ☑ すぐにカッとなってしまう
- ☑ 相手の立場を考えないで
発言したり、行動してしまう
- ☑ 相手のことをまちがっている
と決めつけてしまう

ウジウジさんタイプへのアドバイス

◎できそうな目標から順番に

目標は難しすぎるものよりも、
少しチャレンジすればクリアでき
そうなものから挑戦してみよう。
クリアすると自信につながります。



◎今できることを考えてみよう

今できることを見つけて、せいっぱい取り
組めば気持ちが少し楽になりますよ。
不安なことを紙に書くと、頭の中が整理で
きて不安な気持ちが落ち着くかも。

◎「できていること」に注目する

「できていること」に目を向けて
みましょう。
前向きにとらえるきっかけになるかも。



カリカリさんタイプへのアドバイス

◎白と黒の間の考え方を知ろう

物事は「よい」「わるい」の2つだけではありません。「まあいいか」「そんなときもある」と
色々な考え方がありますよ。

◎「ありがとう」を探そう

イヤなところばかりに目がいく
と、自分も周りもつらくなります。
周りの人やものに感謝の気持ちをもてるよう
に、「よいところ」に気がつけるといいですね。



◎見方を考えてみよう

同じ出来事でも人によってス
トレスの感じ方はいろいろです。
いつもと違った見方を探してみると心が軽
くなることもあるよ。



いろいろな「性」

人には生まれたときの体のつくりによる性別だけでなく、いろいろな「性」があります。

どんな組み合わせで「性」をもっているかは人によってちがいます。

だれもが自分らしくいられるために、ちがいを尊重できることが大切です。

からだのつくりのちがい

「体の性」

生まれたときの体の性別のこと。体のつくりのちがいで分けられる。



自分をどう思うか

「心の性」

自分で思う自分の性別のこと。



体の性とはちがうこともある。

同じ顔の人がいないように、これらの4つの「性」の組み合わせも一人ひとりちがいます

どの性の人を好きになるか

「好きになる性」

異性が好きになる人だけでなく、同性を好きになる人、両方好きになる人、好きにならない人もいます。



服そうなどで表す

「表現する性」

服そうやかみ形、言葉づかいなどで表現するもので、体の性からイメージされるものと同じとは限りません。



あたりまえをありがとうに



こわって
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)やありふれていること(=普通)という意味。「ありがとう」はめったにない・めずらしいことを意味する「ありがたい」からできた言葉で感謝の気持ちを表します。ひとつの学年が終わる区切りに、1年間お世話になった人に感謝の気持ちを伝えてみましょう。

保護者の方へ

3月に入ってから学校でも花粉症の症状を訴える児童が増えています。子どもの花粉症は年々増加傾向にあり、そして低年齢で発症する子どもが増えているようです。

花粉症の症状のため睡眠不足になったり、学習に集中できないなど二次的な問題も起こることがあるため、大人の花びらと同様に早めの対策が重要です。まずはマスクやメガネで花粉を体内にいれないようにすること、帰宅後は手洗い、うがい、洗顔等ですいた花粉を落とすことなどの対策を行います。それでも症状が辛い場合には、小さな子どもから使用できる抗アレルギー薬もできているので、医療機関(小児科や耳鼻科)で相談してみてください。

