

## 心の充電、減っていませんか…？

### 心のかぜにも 気をつけて

#### 心のかぜの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

#### 心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

#### 心のかぜの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

## 考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！  
Aが謝って当然だろ！

## こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



## ほかにもこんな考え方が

## 気持ちを伝えるときは

## 見方を変えると…？

- いい加減？→おおらか！
- 気が弱い？→相手を大切に！
- 騒がしい？→元気がいい！
- 怒りっぽい？→情熱的！
- せっかち？→積極的！
- 冷たい？→落ちつきがある！

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

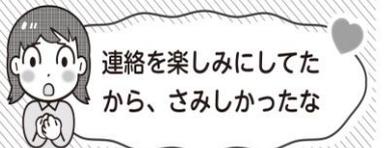
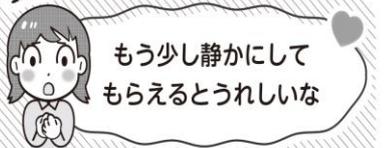
## Iメッセージで

### 気持ちを上手に伝えよう

#### Youメッセージ



#### Iメッセージ



「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

# イライラ... としたときの

## クールダウン

保健委員にストレス解消法を聞きました

**そ**の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行ってくる」など、  
相手へのひと言は忘れずに。

**数**を数える

頭の中で100から3ずつ  
引いたり、英語でカウントし  
たりと好きな方法でOK。



**ゆ**っくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、  
口から長くはきます。一緒に  
イライラも体の外へ出そう！



**体**をゆるめる

イライラすると体に力が入  
ってしまいます。肩の上げ下  
げをして筋肉をゆるめよう。

- お昼寝・寝る ○好きなものを食べる
- お風呂で熱唱 ○絵を描く ○音楽を聴く
- 自分の好きなことをする ○めっちゃ笑う
- 体を動かす(マラソンなどの運動)
- 部屋でぼーっとする ○ゲームする
- 甘いものを食べる ○友達と遊ぶ
- 叫ぶ(迷惑にならないところで)

参考に見てみてくださいね。

### それでもモヤモヤするときは

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



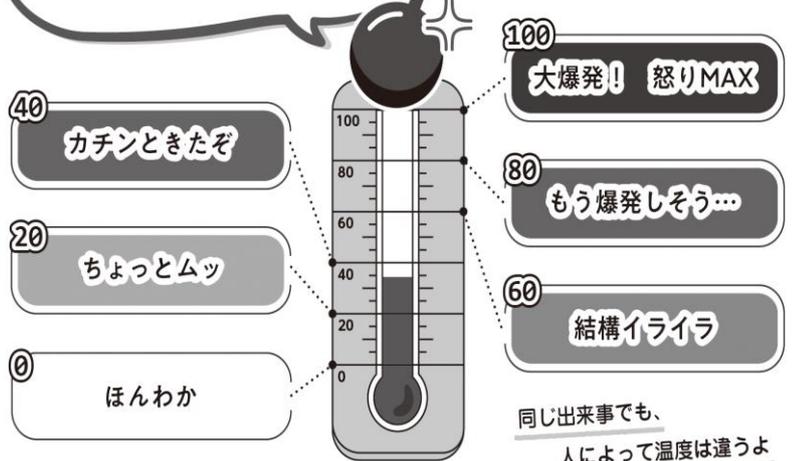
友だちと  
過ごす



睡眠をとる

## イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、  
冷静にとらえることができます。自分  
の気持ちをうまく伝えるポイントは、  
イライラの温度が低いうちに話すこと。



## 知っている人に 話したい

話してくれるとうれしいよ！  
悩みはひとりではかえこまずに  
一緒に解決しましょう。

## あなたの相談先は？

今、何かに悩んでいる

この先、何かに悩んだとき



お話しするとしたら、  
どんな人に話したい  
ですか？

## 知っている人には 話しにくい

あなたはひとりじゃない。  
たくさんの相談先があるよ！  
話してみるとすっきりするかも。

### 家族に相談



おうちの人や兄弟、親  
戚の方など、身近で信  
頼できる人に相談する  
と、気持ちが楽になる  
かもしれません。

### 子どもの人権110番

みなさんの人権にかかわるいじめや家族  
等との問題について、法務局の方が相談  
にのってくれます。手紙やLINE、メー  
ルでの相談もできます。

電話番号

0120-007-110

### 24時間子供SOSダイヤル

「SOS」を出したいくらいつらい思い  
を抱えている人向けに、毎日24時間  
相談を受け付けてくれます。  
文部科学省の事業です。

電話番号

0120-0-78310

友達や学校の先生方に相談という方法も  
ありますね

話を聞いてもらいたい!!と思う人に勇気を出して話してみませんか