

ほけんだより

平成30年度11月号
埼玉県立上尾橘高等学校
保健室

ここ数日急に寒くなってきて、みんなの背中も丸くなってきたような気がします。

姿勢が悪いと、見た目が悪いだけでなく、頭痛や肩こり、腰痛などの体調不良に結びつくことがあります。

また見た目の印象も、姿勢によって変わってきます。

あなたの授業中は、どんな座り方ですか？

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



ときどき思い出して、
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

アンガーマネジメント イラっとしたときの対処法

10月31日(水)の午後、桶川・上尾・伊奈・さいたま市・蕨・戸田・川口の高校の保健委員の代表2名が参加して、「アンガーマネジメント(怒りのコントロール)」についての勉強会が行われました。

今回わたしが橘高に来て初めて、2年生の保健委員(2-1横田さん、2-5須田さん)が参加してくれました。

アンガーマネジメント(怒りのコントロール)というのは、怒りを押さえつけたり、我慢し続けたり、怒らない人になるのが目的ではなく、怒りを抱えながらもうまく生活を送れるようになるためのものです。

橘高の生徒を見ていると、アンガーマネジメントができていない生徒が多いのですが、その現れ方は見た目には正反対に見えます。

ひとつめは、怒りを外に向けるタイプ。外から見てキレるとすぐにわかるタイプで、暴力をふるったり、物に当たったり壊したり、誰かに大声を出して怒ったり、脅したり、傷つける言葉(ツイッターなども含む)を言ったり、だれかをいじめたりするタイプです。



ふたつめは、怒りを我慢して押さえ込むタイプで「いやなことがあっても忘れるようにしています」「気にしないようにしています」「寝ると忘れます」と言いつつ、おなか痛くなったり、微熱がでたり、皮膚が荒れたり、眠れなくなったり、食べられなくなったり、逆にたくさん食べ過ぎたり、自分で自分を傷つけたり(たくさんピアスをあけたり、耳以外にあけたり、自分を大事にできない恋愛なども含まれることがあります)、不登校になったり、うつ状態になったりするタイプです。

保健室で出会うタイプは、ふたつ目のタイプが多いように思います。

怒りを押さえつけるのは良くないけれど、それをそのまま相手にぶつけることもよいことではありません。

また、何もいわないで相手との関係を切ってしまったたり、自分を傷つけたりするのもよいことではありません。

キャッチボールで言えば、剛速球を力まかせに好きな方向に思い切り投げても相手には受け取ってもらえないから、自分で力を加減して、相手の受け取れる速さで、受け取ってもらいやすいところに投げるのが大切…ということに似ているかもしれません。

逆に最初から相手に投げるのをあきらめ、ボールを自分で持ったままだと、キャッチボールは成り立ちません。ボールを投げてもらえなければ、相手は何もできないからです。最初はうまく投げられなくても、練習しているうちにきっと、じょうずになるはずですよ。



今回の研修会では、「怒りの温度計」の紹介がありました。もし自分がこういうことをされたら、あなたの怒りの温度は何℃?と、そこに集まった人たちそれぞれが考えてみたのですが、たとえば待ち合わせに30分友だちが遅れてきたときの怒りの温度は??といわれても、0℃(別に怒らない)から、100℃(ものすごく腹が立つ)までがいて、同じできごとでも、人によって感じ方が違うことを確認しました。

保健室前に、紹介された温度計のイラストを貼っておいたので、友だちどうして自分の怒りの温度を確認しあうと、意外な発見があるかもしれません。



なお具体的なアンガーマネジメントについては直接保健室に聞きに来てくださいね。