

保健だより 臨時号



連日の悲しいニュースに

R4.7.11(月)発行 愛宕台中学校 保健室

心がどんより曇り空・・・

連日のテレビ報道や、新聞の記事、ネットに挙がるリアルな動画を見て、気持ちが落ち込んでいる人はいませんか？



人は、他人が受けた悲しいできごとの話を聞いたり、事件事故のニュースを見たりすると「共感」をして、自分自身のこととして捉えてしまいます。不安な気持ちになることは普通のことですが、中には「共感力」が強く、マイナスな感情を深く受け止めてしまう人がいます。時には不眠やめまい、胃痛など身体症状に出してしまうことも・・・。

＼ 悲しいニュースや、怖い映像を見て /

心がつらいときの過ごし方のポイント



まずは自分の感情を受け止めてあげて



当事者でなくとも、悲しい、怖い、受け止めきれなくて分からない・・・など様々な思いが湧くのは、人として自然なことです。無理に感情を抑えずに「そうだね、悲しいね」など、自分の気持ちにそっと頷いてあげてください。



つらい気持ちをこれ以上増やさない

大きな事故や事件、災害があると、報道がそれ一色になることがあります。目にするのがつらいと思ったら、自分の動揺が収まるまで、なるべくテレビやインターネットから離れましょう。

情報を見ない＝薄情ではありません。



大丈夫、つらいのはあなただけじゃないよ。

嫌な気持ちが何日も続くときには、家族や学校の先生に相談してみよう

『今日も明日も「いいこと」が見つかる「織細さん」の幸せリスト』

武田友紀著より一部抜粋

感じやすく傷つきやすい… HSPという特性を知っていますか？

HSP (Highly Sensitive Person) ってどんな人？

一言でいうと「人一倍敏感な人」のことです。相手の感情を読み取る能力が高く、共感しやすい反面、相手の悲しみや痛みを深く受け止めてしまい、疲れてしまうこともあります。

事故や事件のニュースを見て、自分が当事者でなくても深く落ち込んでしまうのもHSPの特徴と言われています。ここ数日のニュース報道が刺激となり、ストレスを抱えてしまっているお子さんもいるかもしれません。

HSPって病気なの？

HSPは、**病気でも障害でもありません**。また、環境や育て方の問題でもなく、生まれつきの「**特性**」であると言われています。世の中の5人に1人はHSPの気質を持っていると言われており、決して珍しいことではありません。

HSPにネガティブなイメージを持ちがちですが、「じっくりと物事を熟慮できる」「様々な点に気づけるため、危機管理能力が高い」などポジティブな面もたくさん併せ持ちます。

HSPに多い特徴

- ✓ 刺激に敏感で疲れやすい

(大きな音、怒声、強い光、におい等に敏感、人混みが苦手等)

- ✓ 気持ちが振り回されやすい

(人の感情を読み取るのが得意、強く感情移入する、悲しい事件などを見てひどく落ち込む等)



いつもと違う様子に注意！

子どもはストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサインが現れます。普段と異なる様子がないか確認してみてください。

行動の変化

- ・好きなことをやりたがらない
- ・反抗的になる
- ・部屋に閉じこもる
- ・些細な物音に敏感になる

からだの反応

- ・食欲がない又は過食気味
- ・なかなか寝付けない
- ・チックが見られる
- ・夜尿が始まる

表情や会話

- ・ぼんやりしている
- ・些細なことで泣く
- ・笑わなくなる
- ・元気がない

お子さんの様子が気になるときは、気持ちを受け入れながら話を聞いてみてください。肯定的に話を聞いてもらえると、ストレスが和らぐ場合があります。

お子さんのストレス反応が続く時にはぜひ学校にもご相談ください。