

# 2月号

# あおぞら

2月3日は「節分」。漢字で書くとおり、季節の分かれ目という意味で、春・夏・秋・冬、それぞれに節分がありますが、いつ頃からか冬から春にうつりかわる2月の節分のことをさすようになりました。

季節の変わり目には、悪い鬼が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行われるようになりました。節分の豆まきもそのうちの一つです。鬼とは、病気や悪い出来事のことをさします。季節の変わり目は、気温が変わりやすく、体の調子を崩すことが多いので、気を付けようという意味もあるようです。



## \* 心の健康を考えよう \*

3学期はまとめの時期で忙しかったり、寒い日が続いたりして体も心もバランスが崩れやすくストレスを感じる人が多いかもしれません。無気力になったり、大好きな趣味に興味を持てなくなったり、不眠、頭痛、めまいなどの症状を起こす場合があります。

## \* 心の健康チェックをしてみよう \*

### A ここ数か月のこと

- 1 最近、悲しいことや辛いことがあった。



### B 体のこと

- 2 眠れないことがある。
- 3 ご飯がおいしいと感じない
- 4 お腹が痛くなることがある
- 5 朝、心や体がだるくて動きたくない
- 6 怖い夢を見る

### C 気持ちのこと

- 7 以前楽しかったことが楽しいと思えない
- 8 心から笑えることがない
- 9 泣きたいような気持ちになる
- 10 ちゃんとやらないと焦ってしまう
- 11 失敗をしてしまうのではないかと不安になる

### D 自分のこと

- 12 自分のことが好きだと思えない
- 13 自分には得意だと思えない
- 14 やろうと思うことがうまくできない
- 15 落ち込んでしまうとなかなか立ち直れない
- 16 いつも退屈だ

### E 友達とのこと

- 17 友達と話したり遊んだりする気になれない
- 18 自分は一人ぼっちのように感じる
- 19 自分のことは誰にもわかってもらえない
- 20 スマホやパソコンなどでネットが使えないと落ち着かない
- 21 友達は本当の自分のことをわかっていないと思う



※結果は裏面へ。

## ●どこにチェックがつかしましたか？

### Aにチェックがいたら…

つらいことがあった時に、もやもやしたり苦しくなったりするのは自然なことです。また、何を「つらい」と感じるかも人によって違います。他の人から「そんなことで…」と思われることでも自分にとっては我慢できないこともあるのです。つらい時にはつらいと伝えたり、泣いたりすることも時には必要かもしれません。

### Bにチェックがいたら…

心が感じている疲れは、「気持ち」だけでなく「体」に表れることがあるのです。他の項目のチェックが少ないのにBの項目のチェックが多ければ、まずは病院などで体の不調の診察を受けてみましょう。体に問題がなかった時には、もしかしたら自分が気付いていない心の疲れが隠れているのかもしれません。

### CやDにチェックがいたら…

自分に自信がもてなかったり、自分を大切にと思えなかったりして、気持ちが沈んだり、意欲がもてなかったり、場合によっては、生きていくのがつらくなったりしているかもしれません。そして、現時点ではそれは決して変わらないように感じてしまっているかもしれません。

### Eにチェックがいたら…

みなさんの年代では、友達との関係は心の中で大きな位置を占めています。そのため、どんなことでも、心の疲れのもとになってしまうことがあります。また、大事な友達との関係について悩みは誰にも話せなくて、心に重くのしかかってしまったり、誰にもわかってもらえないと感じてしまったりしているのかもしれません。このチェックをきっかけに友達との関係を振り返ったり、信頼できる人に話したりしてみましょう。

### ?あちこちにチェックがつくのだけど…

心は色々なことと結びついています。あちこちの項目にチェックがついて当然です。また、こころの疲れが全くないのがいいことだということでもありません。心の疲れがあっても、自分なりに対処しながら日ごろの生活をしていくのが自分らしい生き方なのです。また、今回はたくさんチェックがついたとしても、それはあくまでも「今」の心の状態を示しているにすぎません。チェックが減ったり、心が少し軽くなったりするような方法を考えてみましょう。

引用元：[sos checklist junior high school.pdf](https://www.sos-checklist-junior-high-school.pdf)

## 公立高校受験まであと少し…!

もうすぐ受験の日がやってきますね。緊張していますか？

早く終わってほしい!という気持ちと不安が入り混じっていると思います。

そんな時に考えてみてほしいことをまとめました。ここまでよく頑張りましたね、当日応援しています!!

3年生は

受験勉強のラストスパート

最後はポジティブな気持ちで!

煮詰まるのは、がんばってきた証拠。  
疲れたとき、誰かに話すと楽になることもあるよ。

ここまで来たら体調が第一。  
思い切ってよく寝て、からだも心も元気に。

結果は結果。  
やってきたことは将来にきっと生きてくる。  
ムダになることなんてないよ。

### 受験当日あると便利な持ち物チェック表

- |                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ   | 試験会場の中では <b>脱ぎ着</b> |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ  | <b>できる服装</b> で暑さ・寒さ |
| <input type="checkbox"/> カイロ    | を上手に調節しましょう。        |
| <input type="checkbox"/> マスク    | 往復する間の防寒対策も         |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | 忘れずに!               |
| <input type="checkbox"/> 雨具     |                     |