

保健だより 4 月 2 号

茨城県立総和工業高等学校

新年度が始まり半月が経ちましたね。1 年生は、少し学校に慣れてきましたか？
ストレスが多くてつらい人もいるかも知れないので、ストレスを軽減するおすすめの習慣
を 1 つ紹介したいと思います。それは、ハッピーリストを書くことです。寝る前にその日に
あったハッピーだったことを書き出す方法です。ささいなことで OK。天気がよくて気持ち
よかった。駐輪場のハナミズキがきれいだった。誰かと楽しくおしゃべりできた。など・・
書きながらも一度ハッピーを味わってください。

人の感情は、意識を向けることで増幅します。

ですから、うれしかったことや楽しかったこと、おもしろかったことなどを思い出すとそ
の気持ちが増えます。逆に嫌なことがあっていつまでも同じことを考えていると嫌な気持
ちが増幅してしまいます。嫌なことがあったら、そのとき感じた自分の気持ちは大切に受け
止め、こうなりたいなとプラスに意識を向けるようにしてください。なんとなく気分が前向
きになります。みなさんが少しでも幸せに過ごせますように。