



令和7年2月20日（木）  
五所川原高校定時制 保健室  
No.9

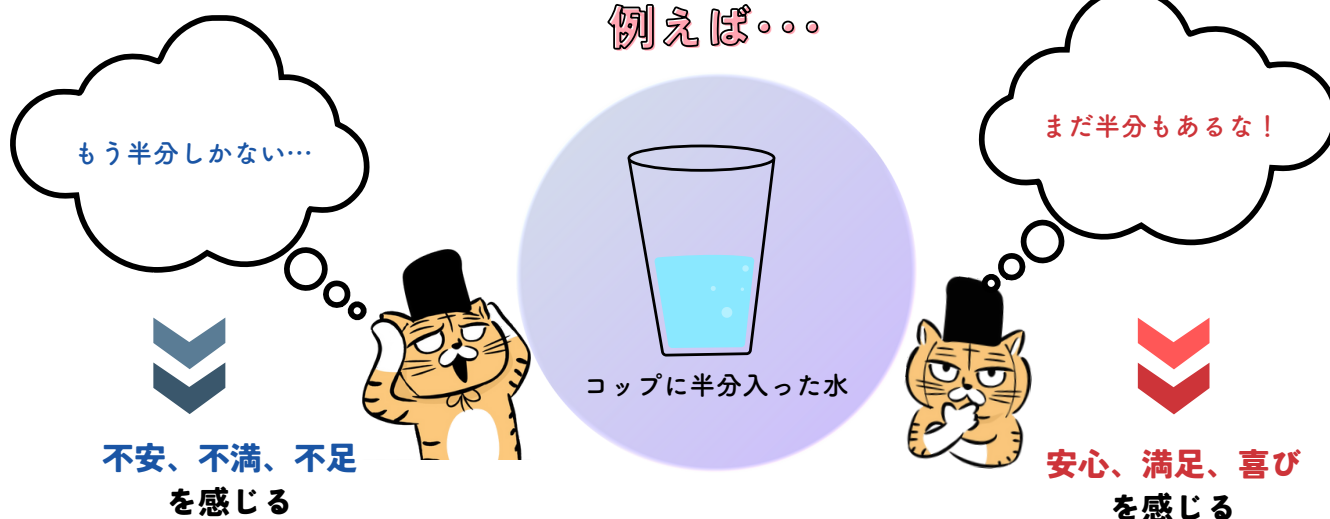
2月も残りわずか。3年次はあっという間に卒業が近づいてきましたね。  
卒業式は1，2年次も参加します。卒業生、在校生みんな揃って卒業式を迎えられるよう、体調管理に気をつけて過ごしましょう。



## リフレーミングをしてみよう！

リフレーミングとは、ある出来事や物事を今のとらえ方とは違った見方や考え方をしてみることです。

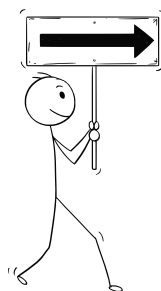
例えば・・・



コップに半分入った水を、「残りわずか」ととらえるのか、「まだたくさん残っている」ととらえるのかで、気の持ちようが変わります。水の量という事実を変えることはできなくても、その事実をどう解釈するかで、感じ方は大きく変わります。

|                    |
|--------------------|
| うるさい               |
| 優柔不断               |
| 私ばかり注意される...       |
| テスト頑張ったのに点数悪かった... |

リフレーミング  
すると...



|                       |
|-----------------------|
| 明るい、元気                |
| 慎重に考える、<br>周りの意見を尊重する |
| 私のことを気にかけてくれている       |
| 苦手なところが分かった！          |

### リフレーミングに挑戦！

- ・おとなしい→???
- ・こだわりが強い→???

リフレーミング辞典  
リフレーミングの例がたくさん載っています♪  
参考にしてくださいね！



# 呼吸でストレスコントロール！



きょうしきこきゅう ふくしきこきゅう ちが  
～“胸式呼吸”と“腹式呼吸”の違い～

| 呼吸の種類                      | どんな呼吸？                                        | どんな効果があるの？                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 胸式呼吸<br>(肩や胸のみで行う)         | 肺の上部だけを使う浅い呼吸。<br>不安やストレスがあると呼吸がさらに浅くなりやすくなる。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動的な状態や、適度な緊張感につながる。</li> <li>・浅い呼吸が続いていると、慢性的な酸素不足になってしまう…</li> </ul>                                                     |
| 腹式呼吸<br>(お腹がふくらんだりへこんだりする) | 肺の下の方にまで空気を送りこむような、肺全体で行う呼吸。                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身に酸素が行きわたり、<u>血行UP</u>★</li> <li>・脳に酸素がしっかり送られるので、頭がスッキリ！<u>集中力UP</u>★</li> <li>・筋肉の緊張がほぐれて<u>心身ともにリフレッシュ</u>★</li> </ul> |

## ストレスを感じたら“腹式呼吸”を

- ① いすに座って背筋をのばし、軽く目を閉じてお腹に手を当てる。
- ② お腹がぺったんこになるようにゆっくり口から息を吐き出す。
- ③ 吐き出せたら、お腹がふくらむように鼻から息を吸う。  
(舌を上あごにつけるようにするとgood)
- ④ 呼吸に意識を集中させて自分のペースで5分くらい繰り返す。



## 連載！みんなのストレス解消法



### F・Yさんのストレス解消法

Xで思うがままにつぶやく

思いを吐き出せる場は大事！  
使い方には気をつけてね👉



### O・Mさんのストレス解消法

ゲーム  
好きな音楽を聴く

どんなジャンルの音楽を  
聴いているのでしょうか…♪

