

2024

2月

保 健 だ よ り



2024年2月号 大宮国際中等教育学校 保健SA

2023年度も残すところ後1ヶ月ちょっととなりました。例年よりも早く春一番も吹きましたが、まだまだ寒い日も続いています。寒さ対策をしっかりして課題に取り組みましょう！今月は心の健康に関する内容について取り上げます。



2月5日は'笑顔の日'でした。
皆さん、笑顔で過ごしていますか？

笑顔とは何だろう？

辞書で調べると「笑いを含んだ顔」とされています。
笑顔は人間に特有の表情で、生後間もない赤ちゃんでも、眠っているときに微笑むことがあります。*1

笑顔の種類

笑顔は大きく分けて、「喜びや楽しさからくる笑い」と「人間関係を円滑にするための笑い」の2種類に分けることができます。前者は幸福感が表に現れたものですが、後者は必ずしも快くはないけれど微笑むことで役割を果たす表情です。快い感情からくる笑顔がたくさんできたらいいですね。*2

笑顔の効果

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？
実際、「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されつつあります。例えば、NK細胞を活性化して、体の免疫力がアップしたり、血の巡りが良くなったりします。また、自律神経が整ったり、幸福感をもたらしてくれたり精神的にも大きく影響しているのです。*3

「ストレス」たまっていませんか？



ストレスと種類

「ストレス」とは物体の外側から何らかの圧によって歪みが生じた状態のことを指します。心理学では、そのストレスを与えるものを「ストレッサー」といいます。ストレスには物理的ストレッサー（暑さ、寒さ、騒音など）、化学的ストレッサー（公害物質、薬物酸素欠乏など）、心理・社会的ストレッサー（人間関係や学校、家庭の問題など）の3種類があります。多くの人が言うストレスは主に心理・社会的ストレッサーのことを指します。*4

ストレスの与える影響

ストレスの反応には心理面、身体面、行動面の3つがあります。

心理面のストレス反応：イライラ、不安、憂鬱など

身体面のストレス反応：頭痛、肩こり、腰痛、食欲低下など

行動面のストレス反応：ミスや事故、ヒヤリハットなど

しかし、ストレスは悪いことばかりではありません。学びや成長につながるというメリットもあります！*4

ストレスの対処法

私たちは日々大小様々なストレスにさらされています。

だからこそストレスの解消法を身につけることは、とても重要です。

杏林大学医学部教授の古賀良彦先生はストレス対処法として、次の3つの「R」が大切だとしています。



* 5 株式会社日本アールエムイーのサイトより引用

音楽の先生であり、心の健康について詳しい

「武藤先生」にお聞きしました！

<心の健康について>

<心が健康って何ですか？>

穏やかな気持ち、落ち着いていられるし、楽しい、と感じられることがある。前向きになれることだと思います。嫌なことがあっても、立ち直ることができる。でも、不健康だと、立ち直りが遅かったり、立ち直れない。楽しいことも楽しくなくっちゃう。また、健康だと色々なことに挑戦していけるし、自然とやる気もわいてくると思います。でも、不健康な状態だと物事を楽しめなくなってしまう、前まで好きだったものも興味がなくなったりして、関心が薄くなる。そういった状態にならないよう、心の健康をキープしていきたいですね。

<「笑」について>

正直、私は笑だけでなく、笑うこと、泣くこと、怒ること、これらの感情は心の健康をすすめてくれると思います。科学的なエビデンスも確かあったと思います。脳科学の本や心理学の本にも載っていました。心から笑う、楽しいことがあると、幸せホルモンが増える。そして、皆さん、知ってましたか？大声で笑うと、腹式呼吸？腹筋を使うんですよ。体を少し動かして、体温をあげることで、代謝もあがり、停滞していた気持ちも流れていく、と勝手に思っています。「泣く」「怒る」なども同じです。それらを我慢しすぎるのは、ストレスです。笑いすぎると泣きますよね。怒りすぎても泣く人がいます。だから、泣くも笑うも、怒るも、表裏一体なんじゃないかと。それらの感情は、人間の心の健康を保つ、実は大切なお薬でもあるんじゃないかと思っています。

<SNSは心の健康を改善してくれると思いますか？>

全く思いません。ただし、SNSではなく、メールだったり、カウンセリングだったりの目的であれば、ありかと思っています。SNSは複数の人数、そして不特定多数の人がみる可能性があります。それは、時に自分にとって大きなストレスを生みかねません。また、逆に、自分が見たくないのに、見なきゃいけない・・・そんなこともあり得ると思います。SNSに依存する人ほど、マイナス面の影響を受けやすく、うたれ弱い人が多いです。正直、そういう人は、SNSを最初から使うべきではない、と思います。

<音楽との関連性は？>

音楽も心の健康を維持するために必要なものだと思います。例えば、その時の自分の感情にあった歌を聴くとよいでしょう。失恋したときは、失恋ソング、集中したいときは環境音や歌詞がない歌など。でも、人にはそれぞれ好きな歌があるのでそれを聴くことが一番だと思います。

<MOIS生へのメッセージ>

もし落ち込んだときは自分を責めるのではなく、受け止めてみてください。自分のことを見つめられるのは自分だけです。そこからその先をどうするのかといったことを決めてみてください。また、自分の好きな音楽を見つけてほしい…と思っています。私は音楽は心の薬とも思っています。頑張ってくださいね！

武藤先生ありがとうございました。

皆さん、SNSを使っていますか？

最近小学生でもスマホなどでインターネットを使用することができ、SNSはとても身近な存在となっています。先月MOISで実施された非行防止教室でもあったように、SNSは便利な一面もある一方、使い方を誤ると皆さんの生活に悪影響を及ぼすこともあります。

SNSの危険性とは？

SNSといっても様々な種類のものがあります。LINEやInstagrm、X（旧Twitter）などが当てはまります。これらの特徴は何と言っても不特定多数の人と関わり合え、自分が知らない未知の世界と触れ合うことが出来ます。しかしその反面、危険性もあります。次のサイトにまとめてあるので是非ご覧ください↓↓↓

総務省：ソーシャルメディア利用のメリットとデメリット
https://www.soumu.go.jp/hakusho-kids/use/market/market_01.html

<参考文献>

- * 1 川島達史 (n.d.) . 「笑顔の意味,心理学の見地から」 . 『Direct Communication』 . <https://www.direct-commu.com/terms/smile/> (2024/2/24)
- * 2 井上真規子 (2021/10/08). 「人はなぜ笑うのか？ どうすれば上手に笑えるのか？」 . 『LIFESTYLE』 . <https://www.leon.jp/lifestyle/91525> (2024/2/24)
- * 3 沢井製薬 (2019) . 「“笑い”がもたらす 健康効果」 . 『サワイ健康推進課』 . <https://kenko.sawai.co.jp/healthy/200908.html> (2024/2/24)
- * 4 厚生労働省 (n.d.) . 「ストレスとは」 . 『働く人のメンタルヘルスサポート こころの耳』 . <https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh001/> (2024/2/24)
- * 5 株式会社日本アールエムイー (2015/4/27). 「ストレス対処法のポイント3つの「R」とは？」 . 『RME介護情報ねっと』 . <http://www.rme-kaigo.jp/webdir/326.html> (2024/2/24)