

保健だより 6月号

~梅雨だけど
心は晴れていて欲しい~

令和5年6月12日 三重県立松阪高校保健室



今月は心の健康について掲載しています。忙しい時間をやりくりして、自分の心と向き合う時間を作ってくださいね。

注：登場するエピソードは架空のものです！

▶ 松高たろうさん (1年生) の場合



松高たろうさんは、ここ数日、下痢と便秘を繰り返していて、登校の途中や授業中に、急におなかが痛くなったりするので困っています。体温を測っても平熱です。そのうち治るだろうと思って、お医者さんには行っていないのですが、心配になって保健室に相談に来ました。

話を聞いてみると、松高たろうさんは、もともと緊張すると、おなかが痛くなりやすいようです。その上、中学校の時に仲の良かった友達と別のクラスになり、他の学校から来たクラスメートとうまく話せないことがわかりました。

松高たろうくんの場合、高校に入学して、環境がガラリと変わり、知らず知らず緊張していたのでしょう。それが、便秘や下痢といった、おなかの症状になって表れてきた可能性があります。

▶ 松高ハナさん(2年生) の場合



松高ハナさんは、気分が落ち込んで何もやる気がしないと言い、いすに座り込みました。松高ハナさんは、2年生ながらバレーボール部のレギュラー。毎日の練習にも、一生懸命取り組んでいます。

部活や新しいクラスの話をしているうちに、ふと松高ハナさんが言いました。「足の調子がよくないけど、みんなに言えません」。聞いてみると、前にけがをした右足が、最近になってまた痛み始めているのだと言います。でも、試合が近いから練習を休めないし、レギュラーをおろされるのはイヤだから、足の痛みのことは誰にも言えない。とはいえ、もっと痛くなってスポーツができなくなったらどうしようと、とても不安を感じているようでした。食欲もないし、友達と話していても楽しめないし、部活にも集中できない…「何もやる気が起こらない」というのです。

松高ハナさんの場合、足の不調がもとになって好きなことが楽しめず、やる気が起こらなくなり、そのことがさらに気分を落ち込ませているようです。からだの不調が原因で、気分が落ち込んでしまったのです。まずは、足の痛みの原因を知り、きちんと治療を受けることが必要ですね。

▶ 進学のだむさん(3年生) の場合

進学のだむさんは、「頭が痛い」と言って青ざめた顔で保健室にやってきました。熱はありませんが、頭がひどく痛むようなので、ベッドで休養してもらうことにしました。でも、なかなかぐっすり眠れないようです。



しばらくして起き上がった進学のだむさん。「進路のことを考えると心配で心配で…」と話しました。3年生になって、学校でも家庭でも進路の話題が増え、希望する進路に進めるだろうか、もしダメだったらどうしよう…と考えると不安になって、夜もあまり眠れないというのです。この前のテストでも、思っていたより点が取れなくて、ますます心配になり、そのころから頭痛が始まったようです。

進学のだむさんの場合、進路に対する心配が大きなストレスになって、よく眠れず、睡眠不足になっていることが頭痛につながっているのかもしれない。

▶ 心と体はつながっている！

こんなふうに、身体の状態と心の状態はお互いに影響し合っています。緊張や心配事、不安な気持ち、身体症状として現れてくることもあれば、身体の不調が心の不調の原因になることもあります。身体と心はとても仲良しなのです。両方をうまくコントロールして、元気な毎日を送ってくださることを願っています。



保健室では、みなさんの話を聴いて、悩みの原因やどうすればよいかを一緒に考えることができました。また、話をすると、少し気が楽になったり、気持ちを整理したりできるものです。

なんとなく調子が悪いなと感じたら、早めに休養をしてくださいね。そして、保健室の扉をノックしてみてくださいね。