

# ほけんだより 2月号



令和6年（2024年）伊丹市立西中学校 保健室

立春が過ぎ、日の出の時間も早くなり、日差しは春へと近づいています。気温はまだまだ低いですが、外に出て春を探してみませんか？

## 心の中のモヤモヤを・・・



悩んで心がモヤモヤしたことがありますか？

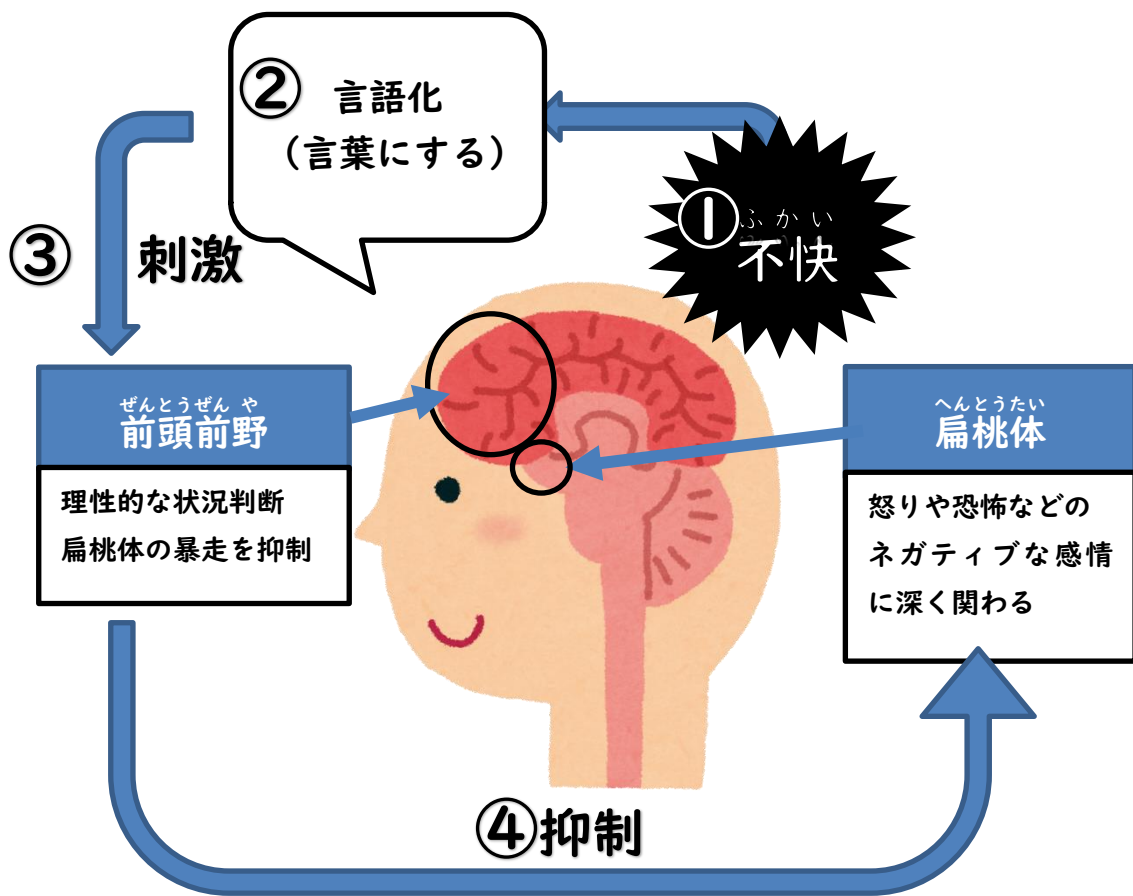
そのような時におすすめなのが、「感情のラベリング」です。

心理学用語で“自分自身が今感じていることを言葉にして表現する”ことを言い、ストレス緩和に役立ちます。

## 言葉にすると脳では何が??

脳の中でネガティブな感情と深く関わっているのが扁桃体と呼ばれる部位です。扁桃体が不快と判断すると、体内ではストレスホルモンが分泌されます。ネガティブな感情が処理されずに扁桃体の活性が続くと、心身にさまざまな影響が。

言葉にすると、脳の中で理性や情動抑制をつかさどる前頭前野が刺激され、扁桃体の活性が抑制されます。



# 心がモヤる時の対処法

## ～カタルシス効果～



カタルシス効果とは、心浄化作用のことです。心の中にあるモヤモヤを吐き出し、発散させて、気分をすっきりさせる状態を意味します。カタルシス効果が感じられるおすすめ対処法を紹介します。

### おすすめ1 紙に心の中の感情を書き出してみる

模試の結果を見たら、  
順位が下がった…  
勉強頑張っている」の



今まで同じクラスのAさん  
のことは、親友だと思ってた  
けど、Aさんは部活の友だち  
との方が楽しそう!?

### おすすめ2 誰かに話を聞いてもらう



テスト勉強してたら、  
頭に何も入らなくて、机で寝ていたら  
お母さん見つかって、言い訳も聞かず  
怒られてさあ～

悩みを人に話すことでもカタルシス効果が得られます。

### おすすめ3 泣く

泣いた後にすっきりするのも、カタルシス効果です。

