



.\*\*SMILE TIME\*\*.

10月号

スマイルタイム

No.8

香港日本人学校大埔校  
笑容教室通信  
令和3年10月19日  
発行者：三浦 富美子



### 10月10日といえば...

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの三浦富美子です。日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は秋の気配を感じられるようになってきました。

さて、みなさんは「10月10日」と聞いて何の日を思い浮かべるでしょうか。10月10日は「スポーツの日」「目の愛護デー」「空を見る日」「銭湯の日」「お好み焼きの日」、その他様々な記念日となっており、日本各地でイベントなどが行われるそうです。そんな数ある記念日の中でも世界に共通する記念日があります。それは、「世界メンタルヘルスデー」です。1992年に世界精神保健連盟がメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高めるために定め、その後WHOによって正式な国際記念日となりました。是非今月は、心の健康について考える月としていただけたらと思います。



### 世界メンタルヘルスデー2021 ~つながる、どこでも、だれにでも~

厚生労働省は毎年10月10日に、メンタルヘルスに関する意識を高めるためのイベントを開催しています。今年は「つながる、どこでも、だれにでも」をスローガンに、東京タワーのライトアップイベントや、スポーツ選手によるメンタルヘルスをテーマとした対談がYouTubeで配信されました。

厚生労働省  
世界メンタルヘルスデー  
2021



### ストレスコーピングと心の仕組み

「ストレスコーピング」とは、「ストレスを上手に対処すること」をいいます。そして、上手にストレスを対処するには、次の3つのポイントがあります。

- ①セルフモニタリング ②複数の対処方法を持っておく ③日常生活の中で実践する

更に、ストレスコーピング（ストレス対処法）には、大きく分けて次の2つがあります。

認知コーピング

と 行動コーピング

### 心の仕組みを知って、セルフモニタリングをしよう！

【出来事】  
友達にメールしたが、返事が全然来ない



認知（頭の中の考え）

変なこと書いたかな？  
嫌われてる？



気分・感情

悲しい、  
がっかり



行動

ちょっと距離をおこう...



身体の反応

力が出ない  
エネルギー低下



### 認知コーピング

楽しいことや気持ちが和らぐことを考える、自由に想像するストレス対処法（ポジティブになれる考え）

【例】

- 好きな言葉を思い出す
- 大切な人を思い浮かべる
- 「今度の連休は〇〇へ行こう」と未来の楽しいことを考える
- 「頑張ってるね」「よくやっているよ」と自分を励ます

### 行動コーピング

何かを書く、読む、作る、など五感を使って具体的に行動するストレス対処法

【例】

- ゆっくり深呼吸をする
- 友達に愚痴を言う
- ヨガをする
- 動物に触れる
- 入浴剤を入れてお風呂に入る
- 好きな歌を歌う

### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」 (厚生労働省のメンタルヘルス対策情報サイト)



ある出来事が起こると、最初にその出来事に対する考えが浮かびます（認知）。次にその考えによって感情が引き起こされます。同時に身体的な反応が起こる場合もあります。そして、感情によって行動が起こります。「認知」「感情」「身体反応」「行動」この内、自分で変えることができるのは「認知」と「行動」です。「認知コーピング」や「行動コーピング」を上手く日常生活に取り入れて、ストレスコントロールをしていきましょう。

### 発達に関するご相談



お子さまの発達に関するご相談を受け付けております。その他にも、心配なこと、気になることなどありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。  
Tel: 2652 2303 (職員室) ☑: f-miura@jis.edu.hk



.\*\*SMILE TIME\*\*.

For Kids!

10月号

スマイルタイム

No.8

香港日本人学校大埔校  
シフヨシキョウシツツウシ  
笑顔教室通信  
令和3年10月19日  
発行者：三浦 富美子

### \*10月10日はなんの日？

みなさん、こんにちは。10月になり、朝夕は秋を感じられる日も多くなってきましたね。気温の変化で体調をくずさないように、ご飯をしっかり食べて睡眠もしっかりとりましょう。さて、みなさんは10月10日がなんの日か知っていますか。日本では「スポーツの日」として知られていますね。そのほかにも「目の愛護の日」「銭湯の日」「お好み焼きの日」など、日本では10月10日に色いろな記念日があるのですが、10月10日には世界共通の記念日があります。それは、心の健康について考える「世界メンタルヘルスデー」です。ぜひ、みなさんも今月は心の健康を意識しながら過ごしてくださいね。

### こころのストレスチェック！ 当てはまる項目に✓をつけよう！

- イライラして怒りやすくなった
- 人の悪いところばかり目につく
- 不安や心配になることがふえた
- 「どうせ自分なんて…」とってしまう
- お腹の調子が悪くなることがふえた
- 食欲がなくなった
- 夜眠れない(夜中に目が覚める)
- 悩みごとがあっても誰にも相談できない
- 楽しいことが楽しいと思えなくなった
- いつもつかれている
- 1人になりたいと思うことがある



✓の数が多かった人は、ちょっと心がかたくなっているかもしれません。心をリラックスさせましょう。(つらいときは、だれかに相談しましょう)

### ストレス対処 3つのRをやってみよう！

- \* **R**est : お家でのおんびり過ごす、栄養をとってゆっくり過ごす、睡眠
- \* **R**ecreation : 運動、友達と遊ぶ、お家の人とお出かけをする
- \* **R**elax : ストレッチ、音楽をきく、お風呂に入る



こころがかたくなってきたら3つのRだよ！

### よわいはつよい ~「助けて」がいえるように~



こまったときに、だれかに「助けて」といえますか。だれでも心が弱ることはあります。「弱い」は格好悪いことではありません。心が弱ったら、だれかに「助けて」といえるのです。そんな心についてのお話を日本のアスリートの人たちが話してくれています。スポーツをしている人もしていない人もお家の人のいしょにチェックしてみてくださいね。

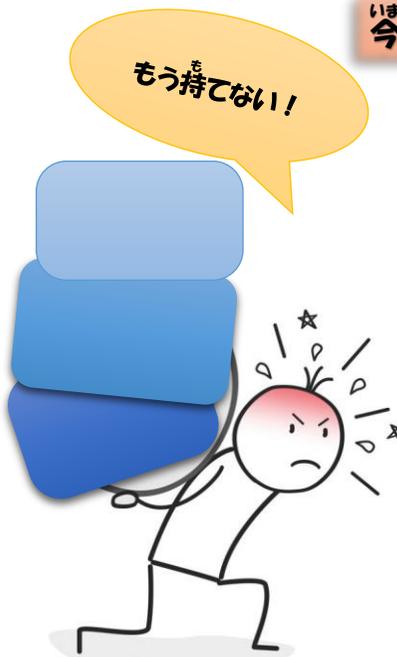


[NHK NEWS WEB:Web特集「よわいはつよい」大人も子どもも「助けて」が言えるように]

### ストレスってどんなもの？

「ストレス」を分かりやすく例えてみましょう。色んなところから手わたされ「荷物」のようなものをイメージしてみてください。荷物がだんだんふえてくると、持っているのが大変になりますね。さらに、荷物が重たかったらどうでしょうか。きっと持っていられなくなって、たおれてしまうかもしれません。重い荷物におしつぶされ、たおれてしまわないように、持ちきれない荷物は持たないようにするか、軽くする必要があります。

いま今みんなは、どんな荷物(ストレス)があるか書いてみよう！



もう持てない！

Three empty boxes for writing stressors.

書きこんだ荷物(ストレス)がどうすれば軽くなるか、考えてみよう。

### ★こまったことがあれば相談しましょう★

「みんな大変そうにしてるから、こんなことで相談したらダメかな…」なんて思わないでください。こまったことがあれば、お家の人や先生に相談しましょう！

