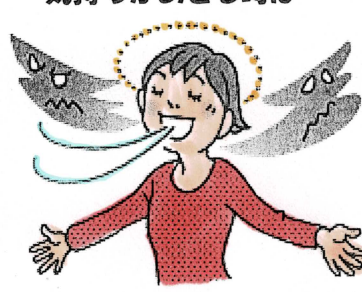


千葉市立轟町中学校 保健室 (R5.2.14)

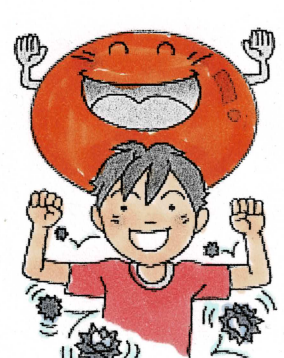
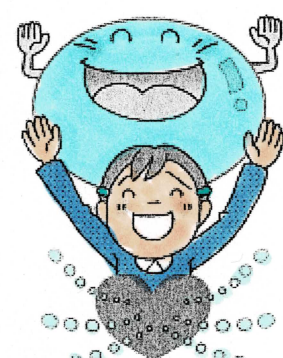
自分に合ったストレス解消法を試してみよう！

テストや面接のことを考えると、誰でも緊張や不安などのストレスを感じるもの。まずはがんばろうとしている自分を認めて、それでもいつも通りに過ごせない時は、自分に合った方法で解消してみましょう。

頭がぼーっとする時は…  散歩で気分転換	気持ちがあせる時は…  深呼吸でリラックス	集中力が切れたら…  好きな音楽で気分転換
モヤモヤする時は…  気持ちを書いて客観視	やる気が出ない時は…  笑いでやる気チャージ	元気が出ない時は…  たっぷり睡眠でリフレッシュ

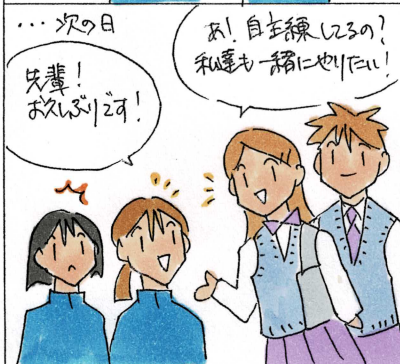
笑う門には福来る！笑いの効果を活用しよう！

好きなマンガやお笑い番組など、笑いのツボは人それぞれです。これを読んだり見たりすると毎回必ず笑ってしまう、自分なりの「笑いの種」を見つけておくと安心ですね。

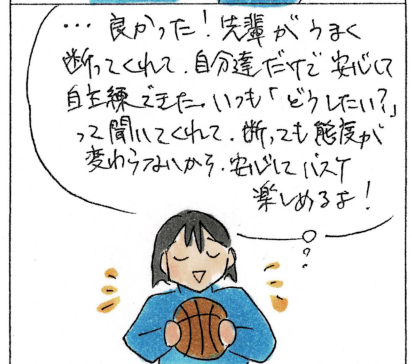
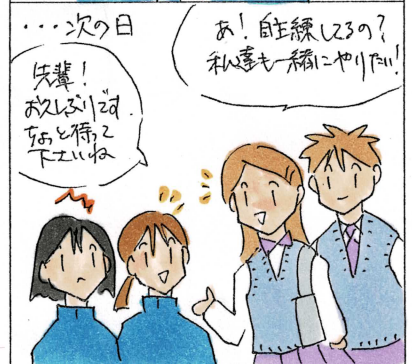
 免疫力アップ	 筋力アップ	 幸福感を感じる	 ストレス解消
---	--	---	---

本音の YES 以外は全部 NO! 「真の同意」とは？

Aさんの場合



Bさんの場合



Q 「同意」って何?

A 自分が相手の心や体の境界線に入る時、毎回必ず確認する必要があるのが同意です。どんなに仲良しの友達や家族でも、自分と相手は別々の人間なので、自分は大丈夫だから相手も大丈夫なはず、というのは通用しません。また、同じ相手でも、前回大丈夫だったから今回も大丈夫、というも通用しません「毎回必ず」が同意を確認する時の大事なポイントです。

Q 相手が YES って言えば同意でしょ?

A その YES は本音の YES でしょうか? 本当は NO と言いたいのに言えない状況で同意を確認するのは、無理やり YES と言わせている可能性があります。特に自分よりも立場が上の人には NO と言いくらいことがあるので、NO と言ってもその後の関係性が変わらない、安心して本音が言える状況が大前提です。もし相手が言いにくそうだったら、NO と言ったらどんなことが心配なのか確認したり、NO と言っても不利になることは何もないことをしっかり説明しましょう。

Q 途中から NO に変えるのはあり?

A 最初は本音で YES と思っていても、実際にやってみたら途中で NO に変わることは当たり前のことで、そのタイミングは人それぞれです。「さっきは YES って言ったじゃない」ではなく、「NO に変わったらこまめにしよう」が大切です。

Q 「同意」が必要なのは何のため?

A お互いの心や体の安心を保つためです。自分の本音をがまんして相手に合わせ続けることは対等な関係性ではありません。「自分はこうしたい」「相手はこうしたい」お互いの考えが同じでない時、どちらか一方の考えに合わせるよりも、なぜそうしたいと思っているのかお互いの気持ちを十分に話し合っ、納得できる妥協点を見つけられるといいですね。真の同意には対話が必要です。