

メンタルヘルスについて

作成者：SC 菊地潤

みなさん、はじめまして。ふくしま新世高校スクールカウンセラーの菊地潤（きくちじゅん）です。週に一回、主に月曜日に勤務させていただくことになりました。軽く自己紹介をします。

<自己紹介>

- ・福島県北地域の小中学校のスクールカウンセラー（SC）をしています。
- ・他にも、准看護学校の非常勤講師をしています。
- ・資格は、公認心理師（国家資格）、臨床心理士（民間資格）を持っています。

<カウンセラーの仕事>

- ・相談室でお話を聞く（相談を受ける）
- ・定期的なお便りの作成
- ・もしかしたら、メンタルヘルスについての研修会開催も？



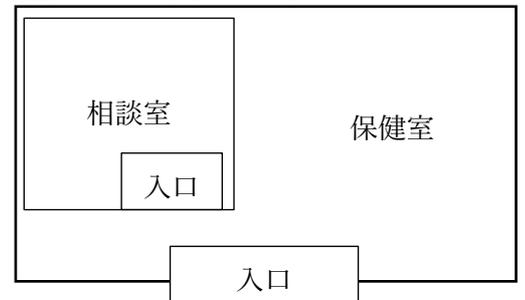
<相談室の場所> 相談室ってどこにあるか？ 保健室の奥にある部屋になります。ここ↓

<相談日>

5月	16日、23日、30日
6月	6日、13日、27日
7月	4日、11日

相談をしたい時は、養護教諭（保健室）の穴戸先生か、担任の先生にお申し出ください。

ちなみに、相談時の授業欠席は公欠扱いになるそうです。



<今日の本題> メンタルヘルスについて

皆さんは、メンタルヘルスって言葉聞いたことがありますか？ メンタルヘルスって、直訳すると“こころの健康”や、“精神的健康”といいます。皆さんは、こころを大切にしていますか？ 身体ばかりではなく、こころを大切にするというのとはどういうことなのかを紹介します。

出典元はこちら（厚生労働省のホームページ https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02_2.html）です。

<こころを大切にするには>

- ・毎日の生活習慣を整える（バランスのとれた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持する）
- ・リラックスする時間をもつ（ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、好きな音楽を聴く）
- ・柔軟い考え方をする（うまくいっていることに目を向ける）
- ・困った時は身近な人物に話してみる（例：担任や保健室の先生、SC、友達、親、家族に相談する）

<今回の裏話>

本題の内容に合わせた裏話をお便りでは紹介していきます。今回は、私がメンタルヘルスのためにたまに行うことをお伝えします。



●メンタルヘルスのために行うこと・・・「お笑い番組をひたすら見る」です

表情フィードバックという学説があります。それによると、表情によって感情が変化するというものです。気分がすぐれないときは意外と表情が無表情であったり、愛想笑いしたりして後から疲れたりします。心の底から笑えるものを見つけておくことで、気分の底上げには意外と役に立ちます。