



令和3年2月17日
調布市立第四中学校
養護教諭



春の花粉症の季節です

そろそろ「鼻がムズムズ」「目がかゆい」などの症状が出始めている人もいるのではないのでしょうか。日本気象協会によると、今年の花粉の量は例年の60%と少ないようですが、非常に少なかった昨年の春よりは多くなると予想されています。そのため、去年花粉症の症状が軽かった人も注意が必要です。すでに東京では2月上旬から少しずつ花粉が飛び始めており、3月にスギ花粉・4月にヒノキ花粉の飛散ピークが訪れます。



花粉症対策のためにできることは？

花粉に接触する機会を減らすことが1番です。花粉は目・鼻・口から体内に入り込むので、マスクやメガネを着用しましょう。部屋の中に持ち込まないように、玄関の前で花粉を払い落とすことも大切です。また顔に付着した花粉を落とすためには、顔を洗うことも効果的です。花粉症対策は、新型コロナウイルス対策にも似ていますね。

花粉症の症状は重くなると、鼻が詰まってあまり眠れなかったり、頭が痛くなったりすることがあります。つらくなる前に医療機関で診てもらいましょう。

花粉に負けない3カ条	
①外出時は、マスク&メガネを着用して、花粉をガードしよう。	
②外から帰ったら、服に付いた花粉を払い落とそう。	
③ていねいに顔を洗って、顔に付いた花粉を水で流そう。	

自分はダメな人間だと思ふことがある？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがありますか？」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思ふ」「まあそう思ふ」と答えた人の割合です。では、「？」の数字はどれくらいでしょうか？

日本	？ %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %



答えは72.5%です。他国に比べてグンと高いですね。日本の高校生は自己肯定感が低い人が多いようです。自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思えること」です。失敗から立ち直るときや、新たなことに挑戦するとき大きな力になります。“できない自分”を知ることが大切ですが、“自分のいいところ”にも目を向けてみましょう。

※国立青少年教育振興機構(2015年)『高校生の生活と意識に関する調査報告書』より

こころもぼかぼか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

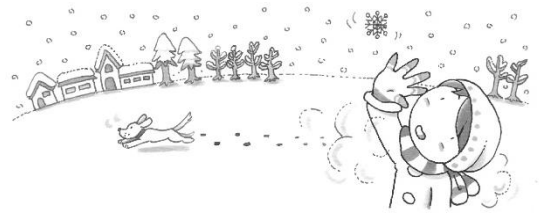
いいところを探してみる

友だちや自分のいいところにも目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



気が付きすぎて疲れてしまう人、いませんか？

音や光、相手の感情など、まわりの人が気付かないような小さなことにもよく気付き、疲れてしまう人はいませんか。最近の研究では、このような人を「生まれつきの繊細さん」と呼んでいます。5人に1人の割合で存在することもわかっています。



正式には「ハイリー・センシティブ・パーソン (Highly Sensitive Person)」、略して「HSP」と言われています。子どもの場合は Person が Child となり、「HSC」と呼ばれることもあります。病気や障害ではなく、生まれつきの感性だと考えられています。今まで周りの人に「なんでそんなことに気が付くの？」や「気にしなくていいのでは？」と不思議な顔をされてしまうことがあったかもしれません。でも、「生まれつきの繊細さん」は、人が気にしないところまで気になってしまうので、特に人の多いところで疲れてしまうことが多いようです。たとえば、イヤホンで音楽を聴くとき、ちょうどいい音量は人によって違いますよね。それと同じで、相手のちょっとした仕草や表情、こもった空気の匂いなど、どのくらいの刺激が最適なのかは人によって異なります。他の人がちょうどいいと感じる刺激でも、「生まれつきの繊細さん」にとっては強すぎる場合があります。

もし、以下のようなことを感じるのであれば、あなたも「生まれつきの繊細さん」かもしれません。

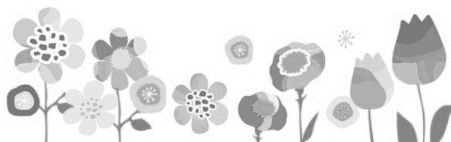
- ・他人の気分に左右される。
- ・自分をとりまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ。
- ・明るい光や、強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい。
- ・美術や音楽に深く心を動かされる。
- ・すぐにびっくりする。
- ・短時間にたくさんのことをしなければならぬとき、混乱してしまう。



※『エレン・アーロン博士のHSP自己テスト』より一部抜粋

このように「生まれつきの繊細さん」は、人一倍感じる力が強いので疲れてしまうこともあると思います。でも、相手の気持ちや小さな変化に気が付けるということは、決して悪いことばかりではありません。たとえば、自分のまわりにある「いいもの」に気付き、深く味わうことができます。まわりのものや人から嬉しさをもらって、気持ちが「ほっ」と心が温かくなることも多いはず。その感性はとても素敵だと思うので、自分の特性と上手に付き合う方法を知って、これからも大切にしてほしいなと思います。

学校図書館の2月の新刊に『繊細さんの本』が入っていました。最近では「繊細さん」「HSP」の本がたくさん出版されているので、一度手に取ってみてもいいかもしれません。「どうしたらいいのかな」と困っている人は、近くの先生や、保健室や相談室に相談しに来てください。肩の力を抜いて、のんびり穏やかな毎日を送れますように。



こころの**疲れ** セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…こころが疲れているのかも？そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

- 体を動かす
- 誰かに話してみる
- 音楽を聞く
- 深呼吸をする
- 今の気持ちを書きだす

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。