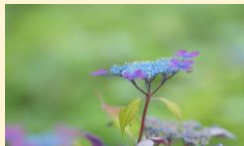


# 保健センターだより

R6年度2号

発行日：R6.7.



梅雨の季節は、じめじめむしむしして暑苦しいですね。勉強などのやる気もなくなり、体調の異変を感じる方が増えてきます。それでも、雨上がりのあじさいの美しさは、この季節ならではの目の楽しみです。。晴れた日はできるだけ太陽の光を浴びて体を動かしたり、雨の日は自宅で好きな音楽を聴いたり、カフェで読書をしたり、ホッと一息つける時間を見つけてみましょう。

## ○熱中症に注意しましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症の症状：めまい、立ちくらみ、生あくび、  
大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

- ◆暑さを避けて、身を守る
- ◆こまめに水分を補給する

## アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングのことです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくてすむようになることを目標としています。

### ○水を飲んで深呼吸する

リラックスと水分補給で、体と心が安定します。

### ○心をしずめる言葉を繰り返し唱えて「良いイメージ」で心を満たす

「大丈夫」「落ち着いて」と繰り返しつぶやきます。「好きなこと・もの」などの良いイメージを、感触やにおい、味などと一緒に具体的にイメージしましょう。

### ○その場を離れる

「一度腹が立つと、相手のすべての言動にイライラする」というのはよくあることです。怒りのもとから離れて気分を変えましょう。

「怒り」の感情とうまく付き合い、エネルギーを自分を動かす原動力（例：悔しさをバネにするなど）に変えていくことが重要です！

兵庫県立大学 保健センター（受付時間 9：30～17：00）

☎ 078-925-9638

よろず相談  
心理相談

✉ [yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

✉ [kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

一人で悩まず、気軽に相談してください