

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和7年3月号

今年度も残り僅かとなりました。

この1年間を振り返って、いかがでしたでしょうか。

「振り返る」という作業は、思考や感情、状況を整理できるため、次への一歩につながります。

充実した日々を過ごせるよう、ぜひ、この1年間を振り返ってみてくださいね。

ウェルビーイングについて

* ウェルビーイングとは *

ウェルビーイングは、世界保健機関（WHO）の憲章に健康の定義として、“Health is a state of complete physical, mental, and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.”（健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に**良好な状態**であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない）と示されているなかに出てきた言葉です。つまり、一言でいえば**「ウェルビーイングとは体と心と社会が良い状態（幸せな状態）」**と、幅広い意味での幸せを表した言葉です。

現在、ウェルビーイングの向上が世界的な目標となっています。

* 幸せになるためには *

ウェルビーイングと関連し、心の幸せに着目して研究をしたところ、幸せには4つの因子があることがわかったそうです。

「やってみよう」因子

自己実現と成長の因子で、やりがいや強みを持ち、主体性が高いと幸せ

「ありがとう」因子

つながりや感謝、思いやりを持つと幸せ

「なんとかなる」因子

前向きかつ楽観的で、何事もなんとかなると思えるポジティブさやチャレンジ精神があると幸せ

「ありのままに」因子

自分と他者を比べすぎず、本来の自分らしさをしっかりと持っている幸せ

この研究結果を受けて、幸せになるためには・・・

- 夢や目標をもつ。
- 何事にも感謝し、人とのつながりを大切にする。
- 自分や人の欠点よりも良い所に注目する。
- ネガティブなことをポジティブに言い換える。
- 自分の好きなことや得意なことを伸ばして自分らしい強みをもつ。
- 「自分は自分」「人は人」と考える。

を意識すると良いそうです。参考にしてみてくださいね。

春は花の季節・・・

香りの効果について

春になると様々な花が咲き始めます。花は花粉を運んでくれる昆虫などを呼び寄せるために香りますが、花の香りは人にも影響を与えます。

* 香りの効果 *

リラックス効果

疲労の回復

集中力の向上

ダイエット効果

肌荒れ改善

香りは本能的な行動や感情、直感に関わる「大脳辺縁系」に直接届くため、思考を巡らす前に感情が動きます。そのために、香りを嗅ぐことによって気分が落ち着くなどといった精神的な効果が得られます。また、大脳辺縁系には記憶を司る海馬という部位もあるため、香りの記憶は鮮烈に残りやすいです。人によって好きな香り、苦手な香りがありますので、香りを楽しむ時は周りの人に配慮しましょうね。

* 香りの種類別の効果 *

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| ラベンダー、バラ、カモミール、バニラなど | リラックス効果 |
| ペパーミント、ローズマリー、柑橘系など | 集中力の向上 |
| グレープフルーツなど | ダイエット効果(脂肪分解促進) |
| ネロリ、ベルガモット、ラベンダーなど | 肌荒れ改善 ※香水で肌荒れすることもありますので、ご注意ください。 |

