



神戸市立葺合高等学校  
令和6年9月  
保健室

夏休みが明け、2学期が始まりました。まだまだ暑さが残っていますが、体調管理はできていますか？

9月は生活リズムの乱れや疲れから、心身の不調があらわれやすい時期でもあります。自分自身の小さな変化に気づき、リフレッシュしながら健康に過ごしましょう。



## 「スマホ首」って？



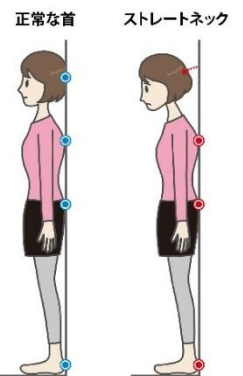
高校生であるみなさんは、特に、スマホやパソコンを使用する機会が多いと思います。どのような姿勢で画面を見ていますか？ スマホを使用しているときには下向きの姿勢が続きがちですが、頭の重さで背中から首の骨が下向きに引っ張られるため、頸椎の骨がまっすぐ（ストレート）になってしまうことがあります。このような姿勢を「ストレートネック（別名：スマホ首）」と呼びます。

ストレートネックの状態では、骨のクッション機能が上手く働かず、首から肩にかけての筋肉により大きな負担がかかります。こうなってしまうと、首や肩の筋肉がガチガチに固まるため、凝りや痛みを感じるようになり、頭痛、めまい、吐き気、眼精疲労、腕や手の痺れなどの様々な症状が出てきます。

### \*ストレートネックセルフチェック

壁に①かかと、②お尻、③肩をつけて直立する

この時、壁と後頭部が接触していなければ、本来よりも頭が前に出ている状態であり、ストレートネックの可能性が高い！



### \*ストレートネック予防

◎長時間の前屈姿勢（下向きで画面を見続けること）を避ける

⇒スマホを持っている腕の肘部分を空いた手で支え、スマホを目の高さに保持する

⇒パソコンのモニターを高い位置に設置する

⇒15分に1度は画面から目を離し、頭を後ろに倒す

⇒首の筋肉をほぐすストレッチを行う



### \*ストレートネック改善ストレッチ

・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす

・立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を張り、そのまま顔を上げる

※やり方に決まりはありませんが、首の前側や胸の筋肉をほぐすと効果的です



## 自己肯定感を高めるために

「自己肯定感」とは、自分の存在や価値を肯定できる感情であり、「自己否定」と対をなす感情です。自己肯定感が低いと、自分を否定することが増えるので、自信が持てず、前向きな行動を取りにくくなります。人間関係にも臆病になり、「何をやってもうまくいかない」と思いやすく、ひどくなると引きこもりやうつ状態になることもあります。

自己肯定感は「深さ」で3つのレベルに分けられます。

- ① 深い自己肯定感
- ② 比較的深めの自己肯定感
- ③ 比較的浅めの自己肯定感



### ① 深い自己肯定感

人の内面には「人の上に立ちたい」「自分より秀でている人が妬ましい」「人の不幸を聞くとホッとする」などの気持ちが存在します。「深い自己肯定感」は、善悪の物差しから離れて、そのような気持ちがあるがままに認め、自分の心の闇や暗い衝動までも、大切な自分の一部として受け止められる、根本的な自己肯定感です。

### ② 比較的深めの自己肯定感

自分では「欠点だ」と思っているところも、見方を変えると「いいところ」になります。「比較的深めの自己肯定感」がしっかりしていると、そのことに気づき、自ら見方を変えて自己肯定感を高めることができます。

### ③ 比較的浅めの自己肯定感

自分の「いいところ」に目を向けられる感情です。いわゆる「プラス思考」によってもたらされます。プラス思考がなければ自己肯定感は成立しませんが、プラス思考はあくまで表層的なレベルの自己肯定感であり、これだけでは本物の自己肯定感は生まれません。

「深い自己肯定感」が満たされていてこそ、「比較的深めの自己肯定感」がしっかり機能し、「比較的浅めの自己肯定感」が心を活動的にして、日常生活を豊かにしてくれます。

「自己肯定感」は、自分の良さを知り（自己理解）、ありのままの自分を受け入れて好きになり（自己受容）、他者から認められたり、受け入れられたりする（他者受容感）ことで生まれます。

ストレスの多い環境にいと、ネガティブな思い込みにとらわれ、自己肯定感を低下させてしまう傾向があります。そのような「認知の偏り」があることに気づき、あるがままの自分を受け入れることで、深い自己肯定感を育てていきましょう。

### 代表的な「認知の偏り」

「感情的決めつけ」：証拠もないのに、否定的な結論を導き出す

「拡大解釈と過小評価」：失敗など都合の悪いことは大きく、うまくいったことは小さく考える

「過度な一般化」：わずかな出来事から全体の結論を出す

「自己非難」：自分とは関係のない出来事まで自分のせいにする、必要以上に自分と関連付けて自分を責める

「白黒思考（完璧主義）」：白黒つけないと気が済まない、非効率なまでに完璧を求める

