

## くじけない心の育て方 その6

今、あなたは自分のことが好きですか？

「自分のことが、好き！」と思えている人は、何か辛いことがあっても、自分のことをいたわり、大事にすることが出来るので、時間がたてばまた前に進むこと、周りの人のやさしさに気づくことなどが出来ます。

もし、「自分なんて、大嫌い」と思っている人がいたら、「そんな自分でも、今はこれでいい」とひとまず「今」を認めることから始めてみましょう。

「自分なんて、大嫌い」と思うのは、「できればこうになりたい」と思う姿があるからなのでしょう。「こうになりたい」と思う気持ちは、向上心だと言えます。そんな「今の自分」を温かく受け入れることが、くじけない心を育てていくことにもつながります。



### リフレーミングをしよう！

自分の欠点と思えるところも視点を変えると良い面になります。

例えば「優柔不断」は「慎重さ」に、「飽きっぽい」は「いろんなことに興味を持てる」に、「作業が遅い」は「丁寧」になどです。今の自分を180度変えようというのではなく、今の自分を受け止めた上で、自分の持ち味を活かせるように、リフレーミングしてみましょう。

### 悲観的な気分には落ち込まないためにできるちょっとしたこと

規則正しい生活 ～早寝、早起きは基本。食事と適度な運動、外に出ることなど重要です。

上手に気分転換 ～好きなことをしたり、ぼーっとしたり、身体を動かしたり。

誰かと話す ～人と話をすることは、心の健康にとっても大事。直接、会って話したり、たわいもない話で笑ったり、そんなことが心を元気にしてくれます。感染症対策には気を付けながら、人とのかわわりを大事にしましょう。

### ちょこっと心理テスト ～誰からの手紙？～

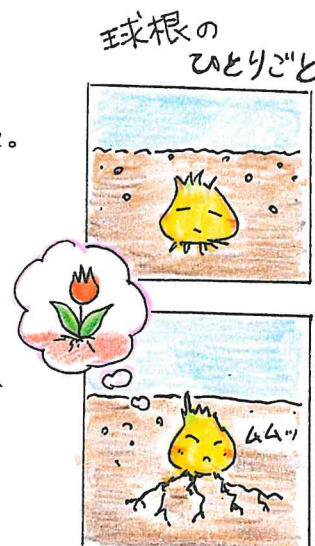
ある日、あなたのもとに差出人不明の手紙が届きました。

封筒を開けてみると、

「ありがとう」とだけ記された便せんが入っています。

この手紙を送ってきた人物はいったい誰でしょうか？

- A. 親    B. 昔の恋人    C. 親しい友達    D. 知らない人



寒い冬の日...

なんにもしたくないって  
気分になるけれど...

春を想って

今できることを

今できるかぎり

## コラム ～ 私のこころの立て直し方 ～

こころが落ち込んだり、こころが折れてしまう経験は、誰にもあることです。そして、みんな悩みながら成長します。心配ありません。おそらく、こころが落ち込んだり、折れたりする場合、性格的なものもあると思います。神経質な私は、よく落ち込みます。それは、小さい頃から持っているコンプレックスが原因です。私のこころの立て直し方は、散歩や読書をすることです。散歩は、物理的視野を広げ読書は、精神的視野を広げてくれます。要は、気分転換を図って、こころをリセットするようにしています。

校長 金子 雅人

はじめまして。1月から保健室養護教諭新井先生の代替教員として勤務しています「設楽（したら）」と申します。よろしくお願いします。

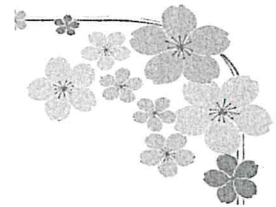
私は自分のこころを立て直そうとすると、まず「大丈夫」と自分に暗示をかけます。その後、ひと呼吸おき、問題を整理し、対応方法の検討を始めます。すると自ずと、冷静に客観的に物事を考えられ、プラスの考えを導き出せるような気がしています。ピンチもチャンスに変えられるはずです。みなさんも良かったらやってみてください。

保健室 設楽 まゆみ

～ 3年生の皆さん ご卒業、おめでとうございます～

どんなに土砂降りの日でも雲の上では太陽が輝いています。

感謝の気持ちを忘れず、自分を信じて新しいステージで活躍してください。



## ちょこっと心理テスト ～あなたの自分でも知らなかった意外な一面～

- A. 親…あなたは、責任感が強く、自分の考えをしっかりと持っている人です。コミュニケーション能力が高く、無責任な発言は慎むので、信頼されやすいタイプと言えるでしょう。反面、社会のルールや規範が第一なので、融通が利かない・保守的と思われることもありそうです。
- B. 昔の恋人…あなたは、感受性が強く優しい心の持ち主です。誰かの役に立つことが自分の幸せと考えられる、まさに天使のような穏やかな存在と言えます。実際には感情の起伏が激しく、それを隠して周囲に合わせようとしているので、ストレスが溜まりやすいかもしれません。
- C. 親しい友達…あなたは、どんな物事に対しても情熱的で、興味を持つと新しい世界に積極的に飛び込める力があります。その一方で、熱しやすく冷めやすいところもあるので、1つのことを極めるのは苦手かもしれません。人を笑わせたり驚かせたりするのが好きな、ムードメーカータイプです。
- D. 知らない人…あなたは、合理的思考の持ち主で、何事も効率の良さを重視するタイプです。話に筋が通っているため、どんな場面でも人を納得させられます。変わった物や人に興味を抱きやすく、好きなこと・気になったことに関しては、持ち前の探求心でとことん突き詰めるでしょう。