

心の健康について考えよう

心の健康について考えたことはありますか？血が出たところには絆創膏を貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだりしますよね。それと同じように心にも応急手当が必要です。1年間たくさん頑張ってくれた心の声に耳を傾け、来年度に向けて心を整えて行きましょう。

“話す”ことは“離す”こと



人は誰でも多かれ少なかれ悩みや不安を抱えています。そんな中で、自分で抱えきれなくなった悩みは、思い切って誰かに話してみましょ。悩みや不安を言葉にして“話す”ことは、それらを自分の心から“離す”こととなります。“離す”ことで、自分の気持ちや状態を少し客観的にみることができ、問題が整理されたり、違う感じ方に変わったりして悩みや不安を解決しやすくなります。困ったことがあったら友達や家族など、話しやすい人に悩みを話してみてもいいでしょうか。

ストレスは一人で対処しなくていい

つらいときは誰かに頼ってもいいのです。何かあったらいつでも保健室に来てくださいね。スクールカウンセラーとの面談を希望の方は、担任の先生か保健室の先生に相談してみてください。

あなたのストレス解消法はなんですか？



音楽を聴く



軽い運動をする



美味しいものを食べる



湯船に浸かってリラックスする



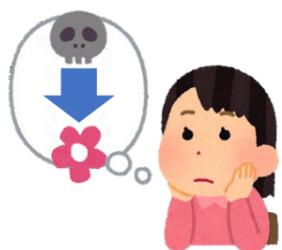
気持ちを書き出す



我慢しないで泣く



悩みを打ち明ける



ポジティブに捉える

リフレーミングで前向きに！

リフレーミングとは…

Re (リ) + frame (フレーム) + ing (イング)
= **新しく** **枠組みを** **作ること**

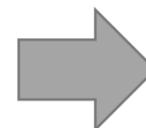
自分、人、出来事に対する見方や考え方を
変えることをリフレーミングといいます！



リフレーミングすると…



あと半分しかない。



まだ半分もある！

リフレーミングをすると自分に自信が持てるようになるよ！

リフレーミングであなたの短所が長所が変わる

うるさい	明るい
調子に乗りやすい	周りを明るくする
消極的	安定的・周りの人を大切にする
周りを気にする	気配りができる
よく考えずに行動する	行動力がある
無口・おとなしい	穏やか
断れない	相手思い・寛大・面倒見がいい
でしゃばり	世話好き
いいかげん	こだわらない
飽きっぽい	好奇心旺盛
無理をしてしまう	期待を越えようとしている
泣き虫	優しい・感情豊か