

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かもしれません。

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

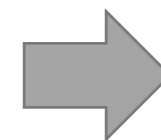
自分、人、出来事に対する見方や考え方を
変えることをリフレーミングといいます！



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 |
| 調子に乗しやすい | 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 |