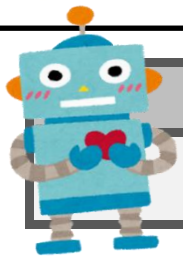
Always Smile

北中学校　保健だより

令和5年2月

２月４日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、「魔を滅する＝魔滅」から転じて豆をまいて追い払う儀式が行われていました。

立春の前日は２月３日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

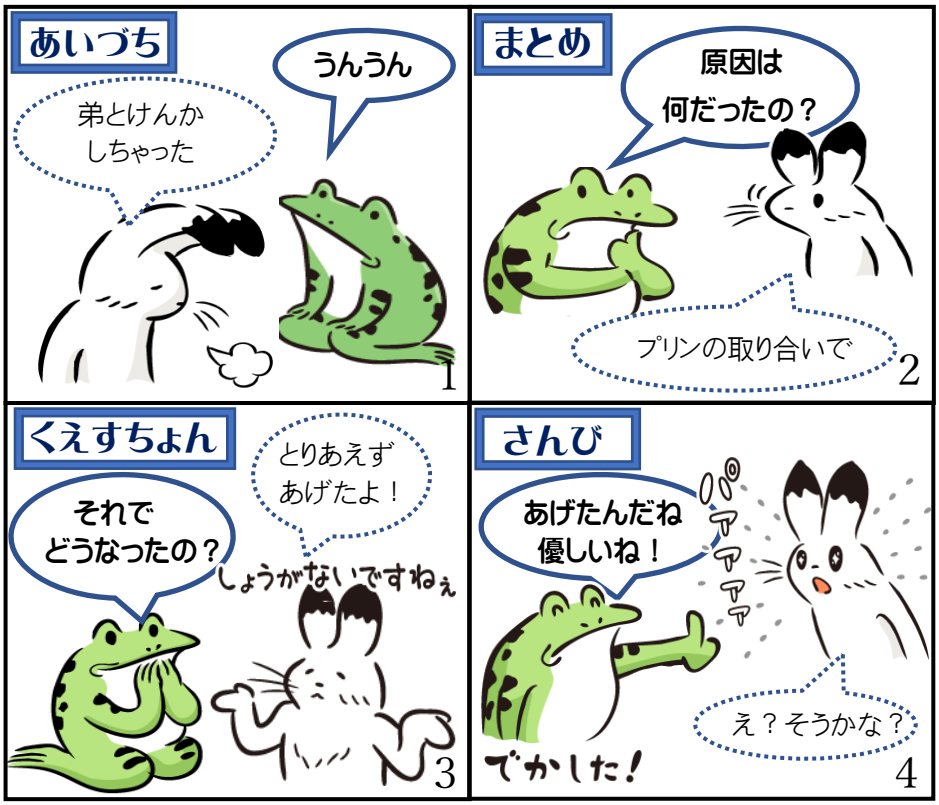


2月の保健目標

心の健康について考えよう

会話を弾ませる「あまくさ」の法則

会話を弾ませる一つのこつとして「あまくさ」の法則を紹介します。この法則を使って、皆さんもたくさんの人と話してみてください。友達の新たな一面や、新しいお友達ができるかもしれないですね。



あ いづち

適度に挟み入れ、会話のリズムを作る。

ま とめ

相手の話を簡単にまとめ、次の会話につなげる。

く えすちょん

質問を投げかけ、更に会話を広げる。

さ んび（賛美）

「すごい」「さすが」などの言葉を。褒められて嫌な気はしません。

うれしい気持ちになるのはどっち？

ある日、Ａ君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった“貼り紙”を見たと言います。

どちらだと思いますか？

❶「トイレを汚さないで！」

❷「きれいに使ってくれてありがとう」

Ａ君

僕が見たのは❷だよ。
これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ！」と“禁止”のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。❷は「あなたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセージを送っています。だから、Ａ君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えることを心がけてみてください。

リフレーミングをして自分のよいところを見つけよう

リフレーミングとは、物事を別の角度から解釈し直すことです。嫌なことでもポジティブな考え方に変更する、思考テクニックとして活用することができます。自分では気になる短所も、見方を変えれば長所になることも。ぜひ、実践してみてくださいね。

リフレーミングのやり方

＼手順は２つだけ！／

①ネガティブな事実を紙に書き出す。

②右側にポジティブな解釈を書く。

ポイント

- 別の可能性を考える
- 他人を励ますことをイメージする
- ポジティブな人をイメージする
- 何を得られたか考える

例えば、、、

人を羨ましがる	→	理想をもっている
意見が言えない	→	争いを好まない 協調性がある
先輩に注意された	→	正しい方法が分かった！ 次は大丈夫

リフレーミングには、モチベーションを上げたり、自信をつけたりと嬉しい効果がたくさんあります。
しかし、ダメな部分をいいように捉えてばかりいては、いつまでも成長できません。
時には、ダメな部分をしっかり見つめ直して改善策を考え、行動に移していくことも大切です。
リフレーミングを上手に活用して、生活に取り入れてみてください。

言葉を正しく使えていますか？

にぎればこぶし　ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさがもてる――。

･･･という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては、全く逆の効果あります。

言葉も同じ。大きな声で応援すると、相手を励ますことができます。逆に心ない一言は、相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。

使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友達にプレゼントできましたか？