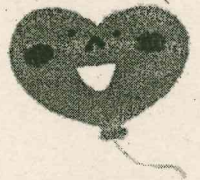


心の健康 ～思いこみを変えてみよう！～



最近、保健室に来る人の中に、お疲れモードの生徒をよく見かけます。からだや心のエネルギーが少し不足しているようですね。

すぐにライラしてしまう。すぐにキレて大きな声を上げる。友達とうまくコミュニケーションが取れずに、くよくよしたり、イライラしたり色々です。

思いこみ「物事のとりえ方」を変えるだけで、心に余裕が出ます。

☞ 例えば 宿題を忘れて先生に叱られた。

マイナスなとりえ方 ・宿題程度でごちゃごちゃ言われたくない。

- ・自分だけいつも叱られる。
- ・なんで宿題なんかだすねん。

プラスなとりえ方 ・宿題しなかったから仕方ない。

- ・叱られたのは恥ずかしかった。次は忘れないようにしよう。



あと、「私は～できない」と思い込んでいる人が多いようですが、それは「私は～しない」ではないでしょうか？

私は英語を話せない。 (I can't speak English.)

私は英語を話さない。 (I don't speak English.)



できない自分ではなく、行動を起こさない自分に気づいてくださいね！

事故にあわないように気をつけよう。



「黄昏～たそがれ～」とは、夕方のことを言います。

万葉集の中で、薄暗くなった夕方は、人の顔が見分け

にくく、「誰だあれは」という意味で「誰そ彼(たそがれ)」と言ったことから、「たそがれ(たそがれ)」は夕暮れ時をさす言葉となったということです。

夕暮れ時は、自動車などからは歩行者が見えにくい「交通事故が起こりやすい時間」です。

部活動、塾通いなどで帰宅時にはもう日が暮れるていることもあります。事故にあわないように気をつけて、運転手からよく見える工夫もしてくださいね。

