令和５年２月１日
丹波篠山市立城東小学校
No.１１　保健室発行

２月４日は、「立春」です。立春は、「春の始まりの日」という意味です。カレンダーの上では、春がきましたが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかくして、元気に過ごしましょう。また、市内でも**インフルエンザの流行**が始まっています。寒いですが、換気や手洗いなど、感染症対策もがんばっていきましょう。

## リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

**「リフレーミング」**という言葉を聞いたことはありますか？「リフレーミング」とは、自分が今、心の中で思っていることを、違う見方に変えることです。

**たとえば・・・**

水が半分入ったコップがあります。それを見たときに、みなさんならどう思いますか？「もう半分しかない…」と思ったときと、「まだ半分もある！」と思ったときでは、気持ちが変わってきませんか？このように、同じものを見ても、どう感じるかで、意味は変わってきます。

「リフレーミング」を使うと、マイナスのイメージ（短所）も、プラスのイメージに（長所）に変えることができます。

**【やってみよう！】**

どんな言葉に、変えることができるかな？いくつできるかやってみよう！

①落ち込みやすい　②計画性がない　③おっちょこちょい　④さわがしい
⑤おこりっぽい　⑥マイペース　⑦心配性　⑧優柔不断　⑨気分屋

**れい例**

①まじめに考える　②発想が豊か　③決断が早い　④無邪気　⑤情熱的な
⑥自分らしさをもっている　⑦慎重　⑧広い視野がある　⑨物事にこだわらない

自分の性格を、今まで嫌だなと思っていた人も、見方を変えると少し気持ちも変わってきませんか？必ず誰もが、よいところ（長所）を持っています。自分のよいところ、そして、友達のよいところを、リフレーミングを使って、たくさん探してみてください！

# 心の回復力を高めよう！

◆ レジリエンスとは・・・

いやなことやつらいことがあっても、心がポキッと折れてしまわずに、いつか立ち直っていく心の力・心のしなやかさのこと。誰もが持っている心の力で、立ち直り方や早さは人それぞれ。

質問に、「はい」か「いいえ」で答えてみましょう。
「はい」と答えた数が多いほど、レジリエンス力が高いといえます。

## やってみよう！ あなたのレジリエンス力はどれくらい！？

| | |
|---|---|
| 1. わたしにはあこがれの人や、手本にしている人がいる | はい・いいえ |
| 2. いざというときに頼れる人がいる | はい・いいえ |
| 3. いつも自分らしくいられる | はい・いいえ |
| 4. いろいろなことがあった方がおもしろいと思う | はい・いいえ |
| 5. いやなことがあっても、最後にはなんとかなると思う | はい・いいえ |
| 6. 物事を前向きに考えるほうだ | はい・いいえ |
| 7. うまくいかないときは次の方法を考える | はい・いいえ |
| 8. 人の気持ちを思いやって、分かってあげることができる | はい・いいえ |
| 9. むずかしいことにも落ち着いて取り組むことができる | はい・いいえ |
| 10. 失敗したあと、その気持ちを引きづらないようにしている | はい・いいえ |

## レジリエンス（心の回復力）を高めるポイントは4つ！

### ①冷静になる

□ひとつのことに集中する時間をつくる
□自分の考え方のクセをたしかめる
□日記をつけて自分や今の状態をふりかえる

### ②柔軟に考える

□目標を達成するために、小さなことからはじめる
□自分にできることとできないことを見極め、できないと思ったときには、方向転換する勇気をもつ
□なんでも一人で解決しようとせず、信頼できる人に頼る

### ③自信をもつ

□がんばった自分を「まずはよし」と受け入れる
□自分がなりたいイメージを言葉に表して、周りの人に宣言する
□自分のいいところをさがして、「自分はできる」とみとめる

### ④楽観的になる

□ポジティブ（前向き）な言葉を言い続けると、ポジティブな結果につながる
□ものごとの悪い面だけでなく、良い面にも目を向ける
□失敗したことをいつまでも考えず、次はどうするかを考える

### 考え方のクセって・・・？

例
- 「〇〇かもしれない」「〇〇にちがいない」と良くない予測をたててしまう
- 「〇〇すべきだ」「〇〇しないといけない」と思い悩んでしまいやすい
- 物事を白か黒か、良いか悪いかなどと、極端にとらえてしまう

おうちの方へ

「からだの記録」をお返しします。1月の身体測定の結果を記入していますので、ご確認ください。また、お子様と一緒に1年間の健康を振り返っていただき、その後、保管していただければと思います。