



令和5年2月1日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先には、小さな芽が付き始めています。目に見えないくらいのスピードで春は確実に近づいています。新しい季節に向けての準備を始めましょう。



やってみよう

こころの

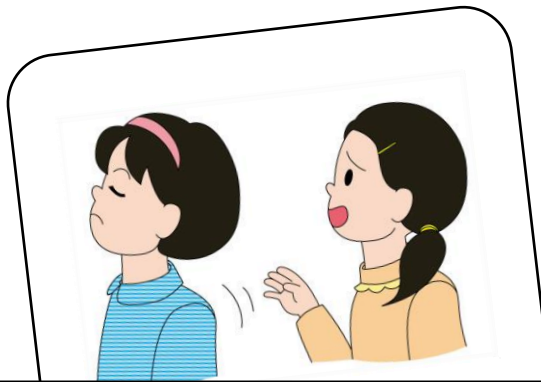


応急手当

今月の保健目標  
心の健康について  
考えよう

ケガをしたところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、心が傷ついてしまったときにはどうしますか？からだと同じように、心にも応急手当が必要です。

こころの手当てが必要なときはこんな時



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭から離れないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



一人ぼっちだと思ったとき

## こころの手当の方法

### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「すっきりした！」と思えるくらいを目安に。



### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。



### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今までと思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。



### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。



ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。自分に合った手当ての方法を探してみましょう。

## リフレーミング ～見方を変えてみよう～

リフレーミングとは、物事や人の性格、自分が置かれている状況を別の角度からとらえ直すことをいいます。フレームを変えることで、それまで悪く思っていたことの良い面に気づくことができ、意味や行動が変わってきます。

リフレーミング前	リフレーミング後
負けず嫌い	向上心がある
うるさい	元気がある
心配性	先のことをよく考える
わがまま	自分の意見をはっきり言う
がんこ	意思が強い
優柔不断	慎重
冷たい	冷静

リフレーミング前	リフレーミング後
神経質	細かいところまで気が付く
物静か	落ち着いている
せっかち	行動が早い
しつこい	粘り強い
甘えんぼう	人なつこい
マイペース	自分らしさがある
あきっぽい	好奇心が旺盛