

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和6年12月18日



令和6年も残り数日になりました。振り返ってみて、今年はどうな1年になりましたか。

12月22日は「冬至」。1年で最も日が短い日です。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

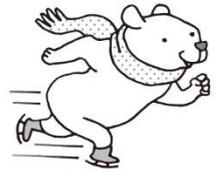
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

っちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



心と体を自分で整え、大きく成長するように！ その8



人間には考え方のクセがあり、そのクセによって物事のとらえ方が変わります。下の表にあるような考え方のクセは、多かれ少なかれ、だれもが持っているもので、決してすべてが悪いわけではありません。

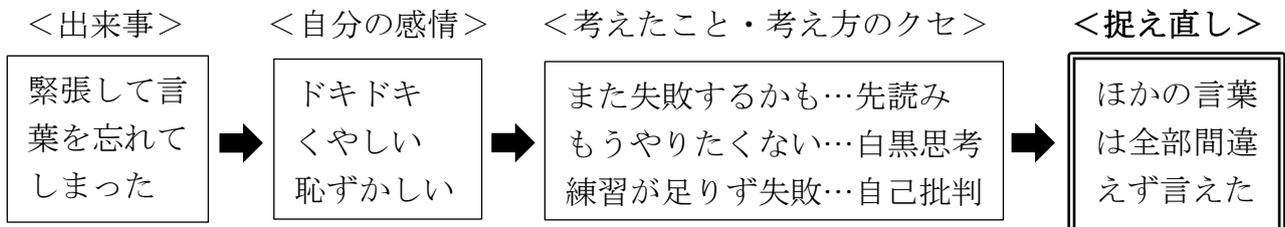
しかし、自分に対して批判的な考え方が強いと、自己肯定感の低下や自信の喪失を招く可能性があります。すると、新たな挑戦に対して積極的になれなかったり、人間関係をこじらせてしまったりすることがあります。

<p>べき思考 自分が思うルールに他人の言動も当てはめようとする。</p>		<p>ラベル貼り 何度か失敗が続くと自分にネガティブなラベルを貼ってしまう。</p>	
<p>自己批判 悪いことが起きたらすべて自分のせいだと責めてしまう。</p>		<p>深読み 相手の気持ちを一方的に推測して、決めつけてしまう。</p>	
<p>先読み まだ起きていないことを、失敗するかもしれないと考えて落ち込む。</p>		<p>白黒思考 すべてを良いか悪いかの両極端で捉え、あいまいさは認めない。</p>	



こうした考え方のクセと上手に付き合うためには、リフレーミング（捉え直し）のテクニックを使います。物事を異なる視点から見るリフレーミング（捉え直し）の手法をうまく使えば、いつもはまりがちな考え方のクセとは異なる解釈に気付けるようになります。

自分の反応や考え方のクセは、落ち込んだり、嫌な気持ちになったりした出来事を細かく書き出し、その時の自分の感情と考えたことを整理すると分かってきます。



自分の考え方のクセに気付いたら、異なる解釈（反論）をたくさん考えてみましょう。そうすれば、その出来事が本当に嫌なことなのか、嫌なことだと思い込んでしまったことなのか、見えてくるのではないのでしょうか。

まずは、自分の考え方のクセをそのまま認めよう。もし辛い気分が続いたり、自信がなくなってしまうたりしたら、リフレーミング（捉え直し）をしてみましょう。