

秩父市立南小学校
R８・２　No.１５

欠席連絡フォーム
→

２月４日は立春でした。暦の上では春ですが実際には、２月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどの感染症も引き続き流行しています。こまめに手洗いやうがいをしたり、下着や温かい靴下などで防寒対策をしたりして、風邪予防をしましょう。

また、この時期は、お疲れモードの人が多いようです。心の健康もとても大切です。血が出たときは、ばんそうこうを貼ったり、熱が出た時はゆっくり休んだり・・・。心も傷ついてしまったときは体と同じように早めに手当てをしましょう。





皆さんは、いろいろな刺激を受けながら日々過ごしています。１日の中でいいこともあれば、いやなこともあると思います。

いやなことがあった時、イライラして行き場のない気持ちを他の人にぶつけて相手を傷つけていることはありませんか。

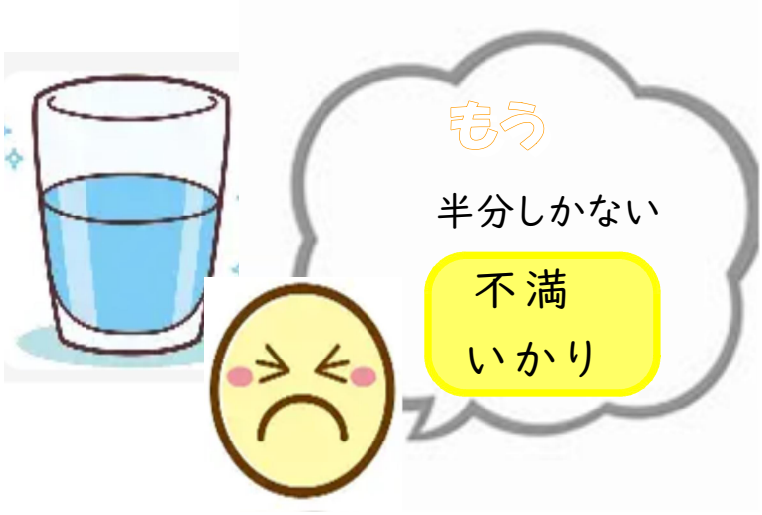
そんな時に心の温度計が役に立ちます。疲れを感じる時は早く寝る、イライラしている時は、一人の時間を増やしたりするなど工夫しながら過ごしてみましょう。



リフレーミングで短所を長所に！！

『リフレーミング』とは、ものごとに対する考え方やイメージを**ちがう見方にかえる**ことです。

同じものごとでも、考え方によっては、短所にも長所にもなります。ものごとを前向きにとらえると、気持ちが変わり、心も元気になります。友だちや自分のことをプラスに受け止め、お互いの良さを認め合えるといいですね。





<リフレーミング3つの効果>

1　やる気アップ！チャレンジ精神の向上

できなかったことも見方を変えて前向きに!

2　やる気アップ！チャレンジ

失敗も見方を変えて、気持ちを上手に切り替えよう!

3　自分に自信がつく！友だちの良いところに気づける

良いところに気づくことで、自分や友だちのことをもっと好きになれたり、前向きに受け止めたりできます。

リフレーミングでネガティブをポジティブに！



言葉選びが変わると印象が変わりますね。自分でもリフレーミングしてみましょう。

こんな行動 →	リフレーミングすると・・・	こんな行動 →	リフレーミングすると・・・
あきっぽい	好奇心旺盛	うるさい	明るい・活発・元気
目立ちたがり	自己表現が豊か	せっかち	反応がすばやい
おせっかい	気がきく・親切	おとなしい	おだやか・話をよく聞く

「怒りや不満を感じたらすぐ言葉にせずに一呼吸をおく」「相手が悪いと決めつける前に自分の言動を振り返る」「感情と事実を分けて考える」こうした習慣が身につくと無用な対立を避けるだけでなく自分自身の成長につながりますね。攻撃よりも対話を選ぶ姿勢は、結果的に自分を守ることにもなりますね。

