

こころのほけんだより



令和6年3月
袋井あやぐも学園
養護教諭部

2月の健康の日のテーマは、「**気持ちチェンジをしてみよう!**」

人には思考のクセがあり、同じ出来事でも受け取る側の思考のクセによって、受けとめ方が変わります。怒りっぽい子、自分を責めてしまう子など性格による影響もありますが、思考のクセによる影響はとて大きいです。しかし、思考のクセは自分の意識次第で変えることもできます。今回は、自分の思考のクセを知り、マイナスの気持ちを自分でプラスに転換できると知ることをねらいとして2つのワークを行いました。

💡ワーク1 あなたの考え方のクセは？

友達にあいさつをしたのに返事がありませんでした。あなたなら、どう思いますか？



→相手を責めてしまう
タイプ



→自分を責めてしまう
タイプ



→前向きに捉える
タイプ

💡ワーク2 「気持ちチェンジ」の練習をしてみよう。



<p>マイナス に かんがえると...</p>	<ul style="list-style-type: none">• 何だよ ・つまらないな ・むかつく• もう誘わないし ・悲しい...• 嫌われているのかな ・何かしたかな...
 気持ちチェンジ!	
<p>プラス に かんがえると...</p>	<ul style="list-style-type: none">• 今日は、家でゆっくりする日にしよう• 読みたかった本を読もうかな!• また今度誘ってみよう などなど

❀ 子どもたちの感想を一部御紹介します ❀

- 自覚していなかった考え方のクセに気がついた。
- どう捉えるかは人によって違うと知り、考えて言葉を発することが大事だと思った。
- 嫌なことがあってもポジティブに考えれば少しは良くなると思った。
- 断られたことを想像したらすごく傷ついたけど、ポジティブに考えたら何だか気持ちが軽くなった。
- プラスにとらえることで相手に嫌な思いを抱かないし、自分も前向きになれるので、これからはプラスにとらえようと思いました。
- 考え方を変えるだけで気持ちを変えられると知り、実践してみたいと思いました。
- 何事も前向きに考えることは、人と関わっていく上で大切なことの一つであると思った。

毎日生活をする中で、悲しい、辛い、嫌と感じる出来事はどうしても起こってしまいます。お子さんたちは、そんな出来事を御家庭で話す際、どのような言葉を使っているのでしょうか？保健室での様子を見てみると、マイナスな考え方や言葉がよく聞かれるように感じます。

そんなときは、お子さんの気持ちに寄り添い、プラスの気持ちになれるような言葉を添えてあげてください。小さい頃からプラスに考えるクセがついていると、困難なことが起こったときに、しなやかに乗り越えていくことができるのではないのでしょうか。



袋井あやぐも学園スクールカウンセラー 友野圭子先生より



好きなことを見つけてください。

以前から面談で、「好きなことは何ですか？」と聞くことにしています。欲張って、「10個くらい言ってみてください。」と、所謂無茶ぶりをしています。

皆さんも、好きなことを紙に書き出してみてください。例えば 空を眺めるのが好き、ゲームが好き、音楽が好き、納豆を食べるのが好き、お母さんと買い物をするのが好き、サッカーが好き、猫が好き、犬が好き、…。書き出すだけでも幸せな気持ちになってきます。好きなことは、オキシトシンという幸せホルモンを分泌させてストレスを軽減し脳の疲れを癒したり気分を安定させたりすると言われます。

1つじゃ物足りません。この春に沢山好きなことを書き出してください。行動に移してください。好きなことは、自分を元気にさせてくれる魔法の力があります。

