

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和5年2月7日 NO.13

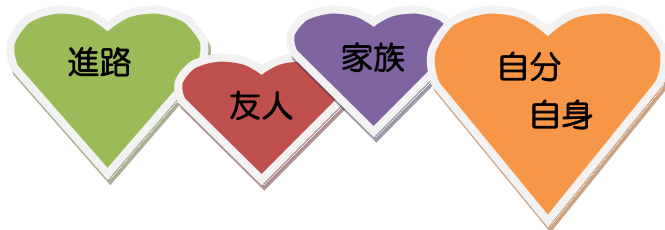
海田中学校保健室発行 「絆」

早いもので、今年度も残り少なくなりました。今、皆さんには悩みがありますか？

「今ダメなことは、この先もダメに決まっている。」とあきらめるのではなく、色々やってみることが大切です。選択肢は一つではないのです。迷ったら、少し立ち止まって、心の整理をする。なるべく多くの選択肢を考えて、その中から自分自身の答えを出していく。あせらずにメンテナンスをすることで、新たな選択肢が見えてきますよ。

“心”を回復させる力を身につけよう

“悩み”はだれにでもある



1人で考えていても、悩みはなかなか解決できないものです。もし、悩みがあるなら、そんな時は、思いきって、誰かに相談してみましょう。自分の考え方だと大問題なことも、人から見るとまったく違うこともあります。**心を回復させる重要なポイントは、見方を変えることかも知れません。**

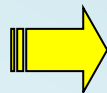
出来事をどのように受け止めるかで、悩みが大きくもなり小さくもなります。

そして、すぐに解決しなくても、だれかに話を聞いてもらうだけでも心が軽くなる、問題点を自分の言葉にしてみることで、迷路から脱出し、解決の一步を踏み出せそうです！

//フレーミングとは

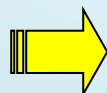
自分の短所の見方を変えて長所にとらえる

気が短い



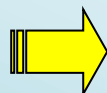
決断力が早い

こだわりやすい



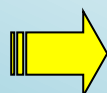
ものを感じ取る能力が強い

負けずぎらい



向上心がある

ガンコである



決めた事をやり通す強さがある