令和５年２月号
松山南高等学校　保健室
103HR 保健委員

暦の上ではもう春ですがまだまだ寒い日が続いています。春の便りが待ち遠しいですね。２月には節分やバレンタインデーがあります。寒さに負けず、楽しみましょう。

３年生は受験の２次試験、1,2 年生は模試が続き精神的にも疲労がたまっていると思います。自分なりのストレス発散方法を見つけ、空いた時間に心を休めましょう。

メンタルトレーニング

そのストレス軽くなるかも!?

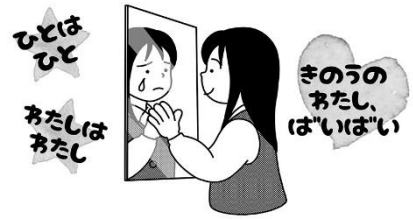
ストレスのしくみとは

私たちの心は生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化しています。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。嫌なストレスがかかり続けると、イライラしたり、やる気がなくなったりするなど様々な悪影響が出てしまいます。

ネガティブな言葉を禁句にする

ポジティブな言葉をさがしてみよう！

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる

ありがとうと言われたい♪

自分のペースで

『なんとなく…』でも、ひと休み♪

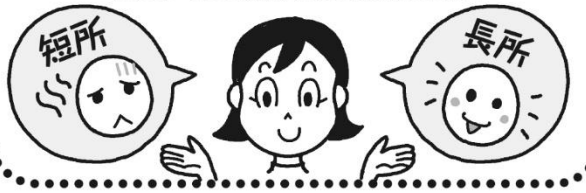
「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか?

上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか?それとも「まだ半分もある」と思いますか?同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例（長所）
△がんこ →	○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん →	○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない →	○活動的、元気がいい
△神経質 →	○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい →	○好奇心旺盛、切り替えが早い