

欠点も見方を変えればよいところ~リフレーミング~

*** コップに水が半分入っています ***



それを見て、「半分しか水がない」と思う人も「半分も水がある」という見方をする人もいます。このように同じ状況や状態でも別の見方や別の選択肢をもたせてくれるもの、同じ出来事でも違った角度からとらえなおすことができるもの、それが「リフレーミング」です。

*** 自分に自信が持てない時はありますか? ***

自分の良いところが見つけれなくて、自分の欠点ばかりが思い浮かんでしまう、たとえば、「だらしがない」とか「引っ込み思案」だとか・・・そんなときは、見方を変えてみましょう。ネガティブな枠組み（フレーム）では「だらしがない」見えるけれど、ポジティブな枠組み（フレーム）で見ると「おおらか」といえるかもしれませんね。リフレーミングして、自己肯定感を取り戻し、気持ちを楽にしてみましょう。

*** 今の自分をリフレーミングしてみましょう! ***

例1. 私は、ささいなことで悩む。 → 私は、何事にもまっすぐ向き合う。

例2. 私は、落ち着きがない。 → 私は、活動的で元気がいい。

* 私は、_____。 → 私は、_____。

* 私は、_____。 → 私は、_____。



*** リフレーミングの例 ***

欠点	見方を変えれば...	欠点	見方を変えれば
目立ちたがり屋	明るい	頭がかたい	まじめ
あわてんぼう	行動的	うるさい	元気がよい
あきらめが悪い	努力家	いいかげん	おおらか
怒りっぽい	熱血	気が弱い	人を大切にする
口がうまい	話し上手	だまされやすい	素直
反応が鈍い	おだやか	おとなしい	聞き上手
負けず嫌い	がんばりや	優柔不断	柔軟
強引	頼りがいがある	物事に細かい	しっかりしている
飽きっぽい	好奇心が旺盛	言い方がきつい	はっきりしている

ありのままの自分を受け入れることができたらよいのですが、つついネガティブな枠組み（フレーム）で自分を見てしまっているのかもしれません。自分が欠点だと思っているものも、ポジティブなフレームで見るとよいところになります。You are OK! (あなたは、あなたでよい→あなたは、大切な存在です。)

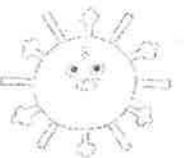
—参考文献—

子どもの社会的スキル横浜プログラム 平成24年3月 横浜市教育委員会

〇〇菌ってなんのこと?

新型コロナウイルス感染症が流行し、よく目にするようになった、〇〇菌という言葉。意味を理解することで、より一層感染症対策に気合が入るかもしれません。

- ★強さレベル No.1 **滅菌** →ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます。注射器やガーゼなどは滅菌処理されています。
- 強さレベル No.2 **殺菌** →菌をある程度退治することです。ハンドソープや消毒液などがアイテムです。
- 強さレベル No.3 **除菌** →菌などを取り除いて数を減らすことです。ウェットシートやスプレーなどがアイテムです。
- 強さレベル No.4 **抗菌** →菌が増えるのを抑えることです。(菌が住みにくい環境を作ること) タオルやスリッパなどの抗菌グッズがあります。



まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



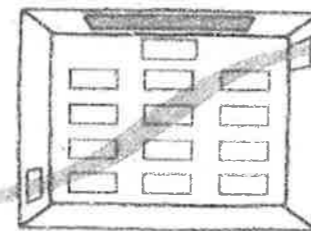
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけしないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



ただでさえ、

空気が乾燥している冬も

暖房器具を使用することで

湿度はさがり、ますます

乾燥してしまいます。



汗をかく機会が少ないため、のどの渇きも感じにくくなり、水分を失っているという感覚と、寒いので水分を摂らなくてという気持ちが後回しになってしまいます。

脱水になる前に!!

1日、最低1L (理想は2L) ペットボトル2本は飲もう!

少なくとも
朝起きたら、
お風呂出たら、
夜寝る前、
必ず一杯の水を。



<脱水症状になると>

- ・頭痛
 - ・集中力の低下
 - ・日中の強い眠気
 - ・食欲不振
 - ・お腹の痛みや胃もたれ
 - ・力が入らない
 - ・筋肉痛
 - ・足がつる
- などが起こります。

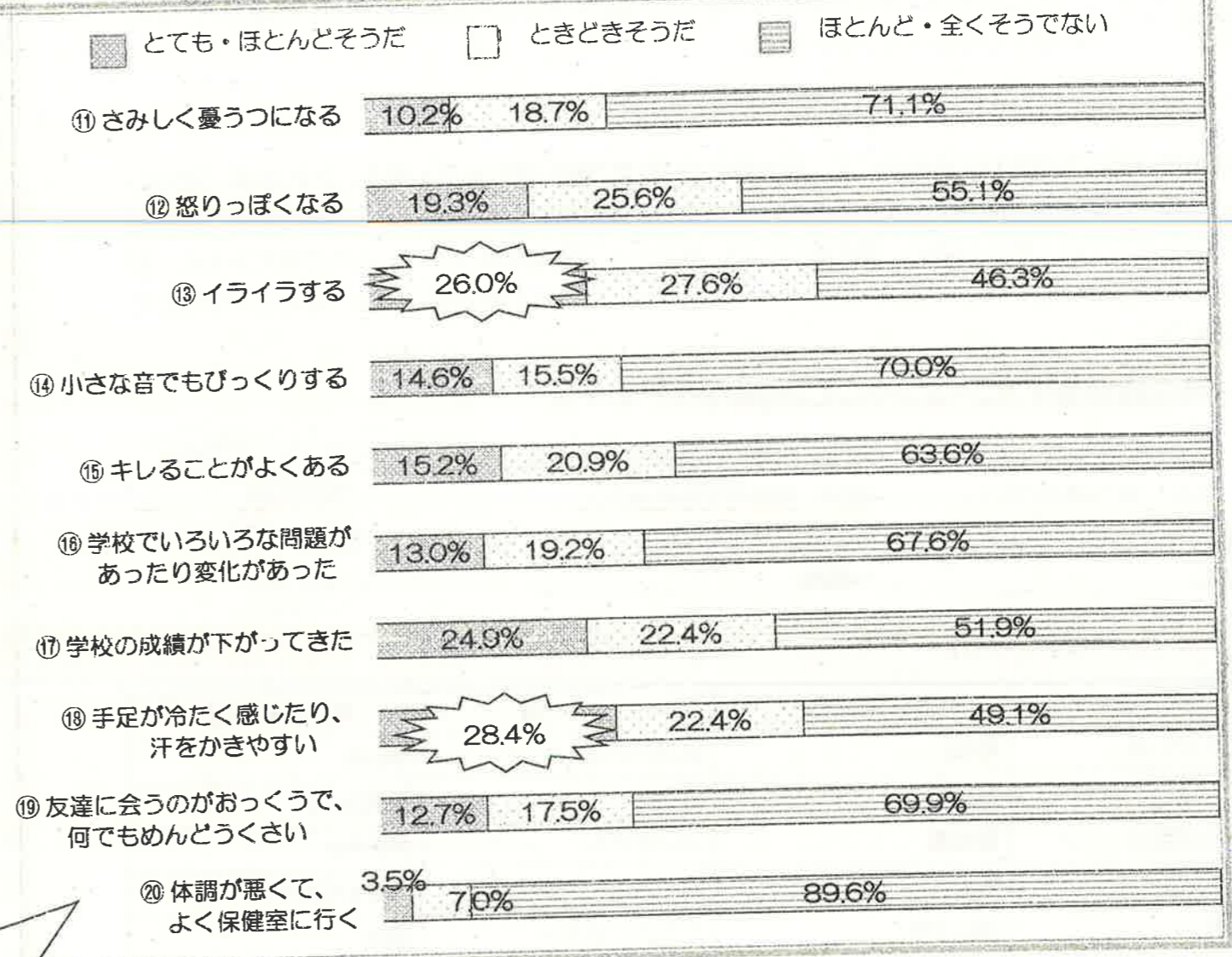
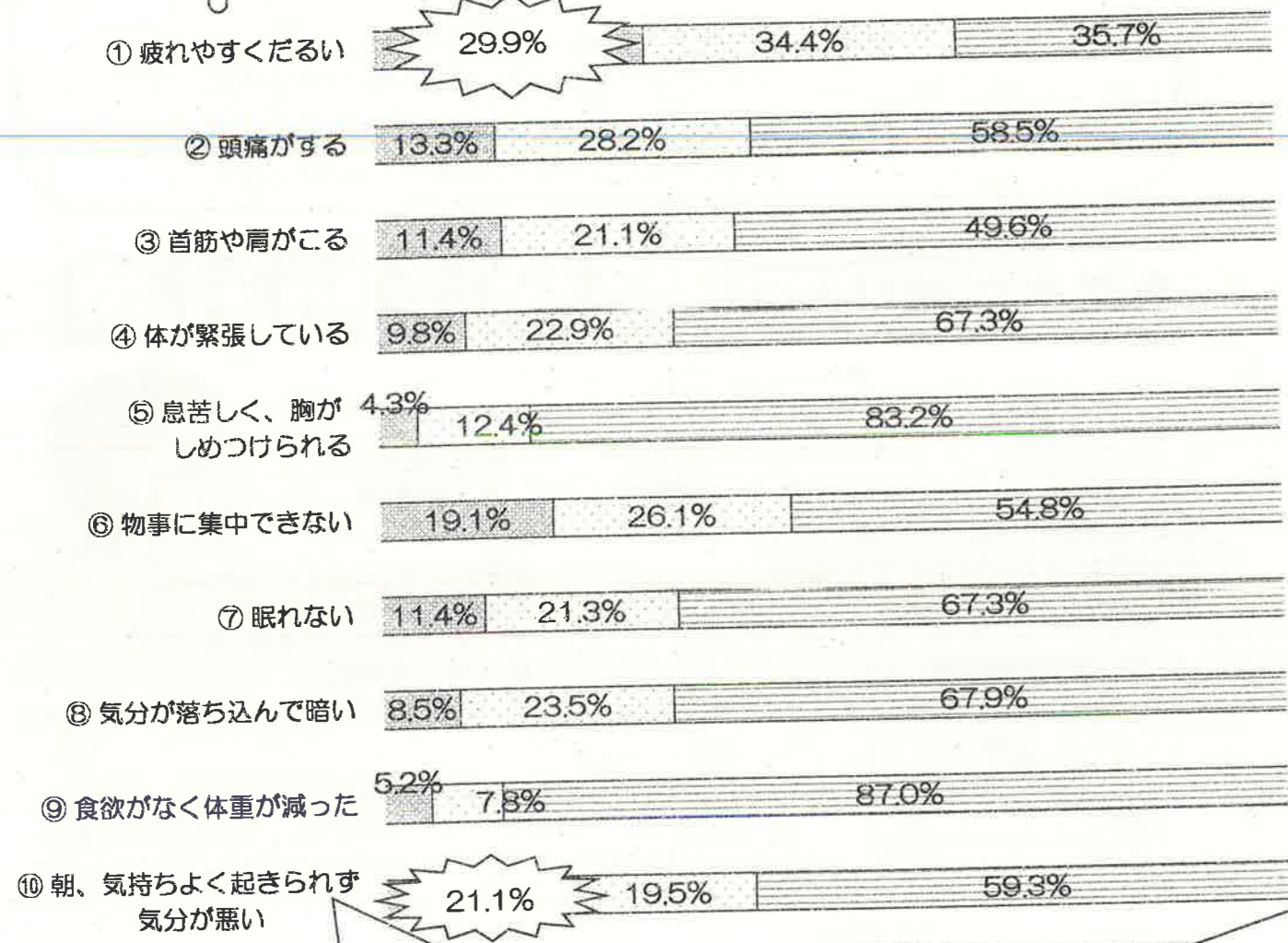
◆チェックポイント◆

- ◇のどが渇く、つばが出ない
- ◇皮膚やくちびるがカサカサする
- ◇便秘になる
- ◇トイレ(小)の回数が減る
- ◇足がむくむ
- ◇靴下のゴムのあとがつく
- ◇口がねばねばする

1枚目の「健康な生活」に続き、「心の健康」の全校の結果をグラフにまとめてみました。心が疲れている人が少なからずいるようです。体だけでなく、心も健康な生活を送る参考にしてくださいね。



南希生「心の健康」集計結果



「疲れやすくだるい」「朝、気持ちよく起きられず気分が悪い」など『健康な生活』と共通するような質問で、当てはまる人が比較的多くみられました。「手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい」「イライラする」を含めたこれら4つの設問で、ほとんど・全くそうでないと回答した人が50%を下回りました。

心の健康についてのチェック項目ですが、体に関係するような質問なのは、これらの症状が心の状態と大きく関係するからです。

みんな同じように中学校生活を送っていても、家庭環境など人それぞれです。雨の中で試合をした時、次の日にカゼをひいて調子悪くなる人もいれば、何でもない人もいます。体力も人それぞれ。

同じ場面を「面白い」と感じる人もいれば、「イライラする」と感じる人もいます。感じ方も人それぞれ。

イヤなことがあった時、次の日には全く気にならない人といつまでもひきずる人がいます。心も人それぞれ。

でも、自分では変えられない家庭環境などとは異なり、「感じ方」心と体の「体力」は、より楽に・楽しく生きられるように自分次第で変えることができるはずですよ。

時々、ちょっと立ち止まって「今の自分」を見つめてみませんか？

