

学校が始まって1ヶ月が経とうとしています。慣れた時に気をつけてほしいことがあります。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れに注意



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことばに注意



- 元よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- どうして私のことを否定するの!?
- 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- 返事をするほどでもないってこと…？
- 無視されてる!?
- 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



他にも…

- ✗ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✗ 思いつき体を動かす
- ✗ 好きなことをする



このような経験はないですか？もしかすると悩んでいる人もいるかもしれません。

自分の心のくせを知っておくと、心が疲れにくくなります。

GW中に自分としっかり向き合って、自分がどう思っているのか、どうすれば気分がリフレッシュできるのかを考える良い機会です。

今後自分が苦しくなった時に解決策を作っておけば、心の回復が何倍も早くなっていくかもしれません。

何かあったときには、1人で悩まず、お家の人や先生に話してみましよう。
もちろん保健室にも相談にきてください。誰かに話すことで気持ちが楽になります。