



令和 7 年 2 月 3 日
小平市立花小金井南中学校
保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先には、小さな芽が付き始めています。目に見えないくらいのスピードで春は確実に近づいています。新しい季節に向けての準備を始めましょう。



自分の考え方の



を知ろう

今月の保健目標

心の健康について考えよう

同じことが起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。
その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方やクセを知っておくと、ストレスと上手に付き合う手助けになります。

この場面、自分ならどう考える？

友達にあいさつしたけど、返事がなかった！



自分の考え方や近いのは次のうちのどのタイプ？

A さんの考え方

急いでいた
のかな？



B さんの考え方

聞こえな
かったのかも



C さんの考え方

私のこと嫌
いなんだ



D さんの考え方

何か悪いこと
したかな？



今回の場合、C さんや D さんの考え方はストレスをためがち！

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるかも。

次ページへ続く→

活用してみよう！

リフレーミング

「リフレーミング」とは、マイナスの要素をプラスに転換する発想法で、物事をひとつの見方で見るとはなく、様々な角度から捉えて視野を広く持ち、発想を転換していくことを意味しています。

今ものすごく喉が渴いています。そこへ1杯の水が配られました。



どちらのように考えますか？

このように、起きている状況や出来事、事実をどのように受け止めるかによって、「不満」にも「満足」にもなり得ることがあります。物事の思考をネガティブにとらえるのではなく、ポジティブな思考に変換させることで、新たな視点で考えたり、事実を見直したり発見することにつながります。

今現在様々なストレスを感じていませんか？逆境やストレスがあるときこそ、「状況をより現実的に見ること」「出来事を様々な視点から見て捉え直すこと」が大事になってきます。特に、ストレスにさらされたときの脳は、物事を深く考えず、自分なりの捉え方の癖に合わせて自動的に情報を処理しようとするので、なおさら自分の捉え方の癖に気づいて、捉え直していくことがとても大切になります。

リフレーミングを活用すると… 短所が長所に！？

「自分のこんなところが嫌い」「自分の短所だな」と普段思っていることも、リフレーミングすると意味や行動が変化してきます。

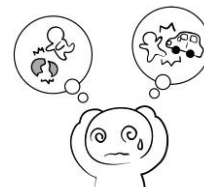
うるさい → 元気がある



飽きっぽい → 好奇心旺盛



心配性 → 先のことをよく考える



ここの載せているのは、ごく一部です。まだまだ短所を長所にリフレーミングすることができます。保健室の掲示物でも紹介しているので、保健室の前を通った時にしてみてください。

