

# ほけんだより 12月

令和5年 12月 8日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

## コップの水は、まだ半分？もう半分？

このコップの水に注目してみてください。



「まだ半分も入っている！」  
「もう半分しかない…」

どちらだと感じましたか？

同じものを見ていても、とらえ方や感じ方は人によって違います。上のコップの水のイラストをみて、「まだ半分も入っている」と安心する人もいれば、「もう半分しかない」と不安になる人もいます。これは、「コップの水理論」といわれるもので、物事のとらえ方の違いを表しています。この理論は、物事を見る枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直す「リフレーミング」という事柄に関係しています。

## なにか失敗をしてしまったとき

「リフレーミング」は、日常のあらゆる場面で活用することができます。たとえば、なにか失敗をしてしまったとき、どのように失敗をとらえますか？



失敗をしてしまった…  
もうだめだ。自分はだめな人間だ。

リフレーミング



なるほど。このやり方だとうまくいかないのか。いい経験になった！

起きていることは変えられなくても、考え方を換え、前向きにとらえることはできますね。リフレーミングはストレスの対処法としても大切に、心の安定にもつながります。

## 自分の「心」は元気ですか？

毎日を楽しく幸せに過ごすためには、身体だけでなく「心の健康」も大切です。心が傷ついてしまったとき、身体と同じように手当をすることが必要です。自分に合った手当ができるように、いくつか手当の方法を紹介します。

### ♡体を動かす

「すっきりした！」と思えるくらいの運動を試みましょう。

### ♡紙に書いてみる

不安や悩みを紙に書くことで、心の整理ができます。

### ♡深呼吸をする

ゆっくりと呼吸をして、肩の力を抜きましょう。リラックスできます。

### ♡相談する

信頼出来る人に助けを求めましょう。一人で抱え込まないで！

この冬の新型コロナ・インフルエンザ感染対策について(うらへ)