

今年の抱負を立てましたか？



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

令和2年は、これまでの当たり前だった生活が実は当たり前ではなかったことを思い知らされた1年だったように思います。今年も昨年同様、感染防止に気をつけながらの生活にはなりますが、これまでに身につけてきた生活様式を徹底しながら、自分達の目標を目指して活動を継続していくことが大事ではないでしょうか。

さて、みなさんの目指すゴールは決まっていますか。また、ゴールにたどり着くためにどんなことを計画していますか。例えば「マラソンに出場する」というゴールを決めるとすると、「そのために毎朝ジョギングをする」というのが計画になります。このようにゴールを見据えて計画を立てることを「抱負」といいます。



みなさんが今の学年で過ごす時間もあと3ヶ月ほどです。自分の抱負をしっかりと考え準備していきましょう。今年も保健室から皆さんの応援をしていきたいと思ひます。

学校保健委員会を開催しました



昨年11月27日に学校保健委員会を開催しました。

今年は、例年とは違うスタイルで校内放送を利用して行いました。内容は「悩みはがまんするしかないのかな」といったテーマで保健委員会の生徒が声優として劇発表を行い、スクールカウンセラー井上先生のお話と呼吸法の体験、その後教室で振り返りを書きました。

みなさんの感想を読むと、一人ひとりが真剣に感想を書いていることが文面から伝わってきました。その一部を掲載します。

- ・私は、悩みは全部自分が悪いと思ってしまうので、自分のいいところも見つけて思い詰め過ぎないようにしたいと思いました。
- ・今日習った腹式呼吸をしたら、本当に落ち着いたのでびっくりしました。
- ・人それぞれ悩みは違うし、全員がその悩みを理解してくれるわけではないので、相談をしづらいときがあると思います。そういうときは、事例①のケン君のように気分転換を試みようと思いました。
- ・心が疲れていると、体に表れてくるのが分かりました。
- ・悩みの大きさや悩んでいることは人によって違うので、友達でも何でも踏み込むのは良くないのかもしれないと思いました。でも元気がない友達やいつもと違う友達がいたら、「何かあったら相談にのるよ」と言って、相手が話そうと思ってくれるまで待とうと思います。



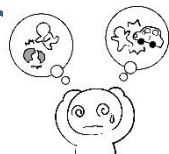
あなたの考え方に「かたより」はありませんか？



心が疲れていたり弱っていたりするときは、極端な考え方をしやすくなります。どんな考え方があるのでしょうか。

先読み・深読みのしすぎ

「こうなるにちがいない」「こう思っているに違いない」と勝手に決めつける



白黒思考

白黒つけないと気が済まず、どこまでも完璧を求めてしまう

拡大解釈と過小評価

自分の失敗を大きく考え、良く出来ていることは小さく考える

こころのフィルター

良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向いてしまう