



令和8年1月30日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.13


とし あ が明けてから1ヶ月が経ち、寒い日々が続いていますね。学校では、グラウンドや体育館で体を動かしたり、熱心に学習に取り組んだりと、寒さに負けず生き生きと活動する子供たちの姿がみられます。今月も元気に活動するために、手洗いや消毒、換気等の感染症対策や、暖かい服装、規則正しい生活を心がけましょう。また、心が疲れやすい季節もありますので、心の健康も大切にしましょう。

「リフレーミング」をしてみよう

「リフレーミング」とは、物事の枠組み(フレーム)を変えて、違う視点から見ることをいいます。例えば、「うるさい」という言葉を「元気がある」と言い換えることも、リフレーミングの1つです。5人に1人はHSC(High Sensitive Child)(人一倍敏感な子供)と言われており、人の気持ちに敏感で傷つきやすい質をもっています。感受性が高く、疲れやすいという一面もありますが、人の気持ちを考えて行動できるなど、違う視点から考えてみると、長所と捉えることができます。

保健室に来る子供のうち、心の疲れが原因と思われる体調不良の子供と話をしていると、自分のよさを見付けられずに、苦しい思いをしていたり、ネガティブな考え方をしていたりすることがあります。リフレーミングの考え方を使って、自分の短所や課題だと感じていることを、自分のよさとして捉え直してみましょう。保護者の皆様も、お子さんにリフレーミングの考え方で言葉かけをしてみるのも、おすすめです。



リフレーミングの例を紹介します



気が弱いと と言われたんだ	慎重と いうことだね	しつこいと と言われたんだ	ねばり強いと いうことだね	飽きっぽいと と言われたんだ	好奇心があると いうことだね
					



アンガーマネジメントをできていますか？



「2月病」という言葉を知っていますか。2月は、太陽が出ている時間が短いことや、厳しい寒さ、春からの新生活に対するプレッシャー等から、心や体に不調が出やすいといわれています。いらいらしたときは、右の方法で「怒り」をコントロール(アンガーマネジメント)してみましょう。

「怒り」を上手にコントロールする方法

- 深呼吸する
- ゆっくり数を数える
- その場から離れる
- 楽しいことを考える
- ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ
- 時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる
- 距離をおくことで冷静さを取り戻せる
- 意識を切り替えて怒りの感情を弱められる