

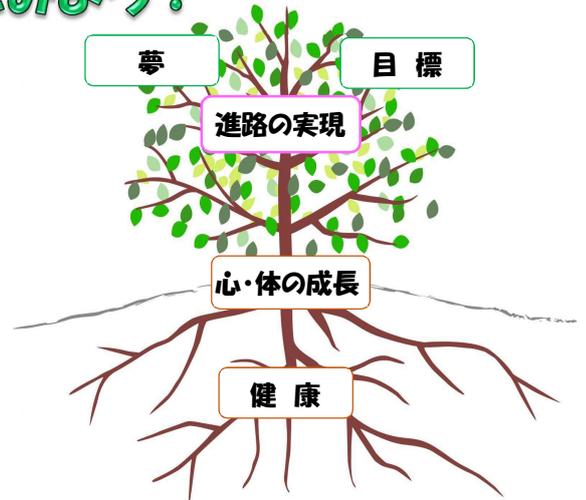


春一番が吹くなどもう春が近づいてきています。今年の冬は暖かく、スギの開花が早いため、花粉も飛び始めています。予想では、ピークは2月下旬から3月下旬、飛散量は例年と同じ(100%)か、昨年よりも少ない(50%)そうです。裏面に花粉症対策について載せていますので参考にしてください。

ココロの成長について考えてみよう!

中学生のいま、どのような成長があるのだろう?

- 大人のカラダに変わっていく
- 理想の自分と現実の自分のギャップに悩む
- まわりの目や考えが気になる
- 当たり前だと受け止めていたことに疑問をもつ
- 社会や将来に対して不安な気持ちを抱く
- 友達とのつきあいが大切になる
- 自分らしさを求めるようになる
- 親の力を借りずにかんばろうとする



ココロもカラダも大きく成長する今、様々な不安や葛藤、ストレスなどがあると思います。適度な「ストレス」は成長に欠かせません。ですが、自分では気付かないうちにココロに疲れがたまっていることもあります。自分や相手を知り、向き合う方法について紹介します。

“捉え方”を変えて自分を知ろう!

さて、宿題の期限は2日後、とします。

あなたは、「もう2日しかない」と捉えますか? それとも、「まだ2日ある!」と捉えますか?

人には、考え方の「クセ」があります。無意識に浮かぶ思考のことです。どちらに捉えても、正解・不正解はありません。同じことが起きていても、人によって、状況によって捉え方が違うものです。

『リフレーミング』という技法を使って、ものの考え方を变えて、違う枠組みで物事を捉えるとうどうでしょうか。「あと2日しかない」と考えると「不足している状態」という枠組みになり、行き詰ったネガティブな感情をもってしまいます。一方、視点を変えて、「まだ2日もある」と考えると、「十分な状態だ」という枠組みで捉えることができます。

目標の達成まで、あと1カ月しかないから間に合わない…

リフレーミング

目標達成まで、まだ1カ月もあるから可能性がある!!

私の提案に、10人のうち2人しか賛同してくれなかった…

リフレーミング

私の提案が伝わって、10人のうち2人も賛同してくれた!!

利き手をけがしてしまったので練習ができなかった…

リフレーミング

利き手をケガしたけど、反対の手のドリブルが上手になった!!

ピンチをチャンスに変えられそうな気がしませんか?? そうすると、今よりもっと、自分に自信がもてるかもしれません。うまくいく可能性が上がり、成長の機会が増えると思います。

短所を長所に変えてみよう！

リフレーミング前	リフレーミング後	リフレーミング前	リフレーミング後
あきらめが悪い	一途な・粘り強い	うるさい	明るい・元気
いいかげん	決断が早い	おうへい	大胆・度胸がある
意見が言えない	協調性がある	おおざっぱ	大らか、心が広い
あまい	優しい・包容力がある	落ち込む	自分と向き合っている
せっかち	頭の回転が早い	落ち着きがない	活発
意地っ張り	意思が強い	変わっている	個性がある
あきっぽい	好奇心旺盛	頑固	自分の考えをもっている
しつこい	粘りづよい	消極的	自分の世界を大事にする
神経質	よく気が付く・几帳面	八方美人	人付き合いが得意
自信がない	向上心がある・謙虚	優柔不断	慎重・柔軟性がある

この、『リフレーミング』の技法は、短所を長所に変えることもできます！

自分自身と向き合ってみたり、周りの人のことばや行動をリフレーミングして考えてみたりしてみてくださいね。それでも、気持ちが沈んだり、カラダの調子が悪くなったりしたときは、信頼できる人（親・友だち・先生・カウンセラー・きょうだい）に話してみましょう。

花粉症対策

つけない

マスク
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

帽子
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

スベスベした服
ポリエステルなどがオススメ。

落とす

家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう！

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

箱ティッシュを持ってきている人へお願い
鼻をかんだ後のゴミは、ゴミ袋を持参して捨ててください！！
机の中にそのまま溜めないで...

