

新しい学年が始まってひと月がたちました。友達づくりや、クラブ、テスト、体育祭の準備もありますね。いろいろ頑張っているあなた。疲れはたまっていませんか？ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなるのは、心が疲れているサインです。まだスタートしたばかりなので、すぐに結果を出そうとせず、自分のペースでやっていきましょう☆

## 自分を好きになる技術



### ♥ いいことを数えよう

日々、いいことも悪いこともあります。人はつい「悪いこと」に着目しがちなので、「いいこと」に着目して、数える習慣に変えてみよう！

### ♥ 好きなこと、興味があることをやってみよう

以前好きだったことも思い出してみよう。前々から興味があったことには一歩踏み出してみよう！  
新しい自分に出会えるかも。

### ♥ リフレーミング（置き換え）にチャレンジ

マイナス思考をプラス思考に変換。  
考え方に「悪いクセ」はありませんか？

失敗が多い	→	挑戦したことが多い
気が弱い	→	丁寧、慎重である
飽きっぽい	→	興味の範囲が広い

### ♥ 人に親切にする

人に親切にできたら、自分をほめてあげるしかないですね！心に余裕を感じます。

### ♥ 癒しの時間をつくる

普段忙しくしている人は、なかなか時間が取れないかもしれませんが、お風呂の時間や寝る前の時間、あるいはスキマ時間で、リラックスできることを探してやってみよう！  
あなたの癒しは何ですか？



### 自分にマル！

図書健康課（家庭科）山内 裕美

4月から新生活が始まって、疲れもたまってきた頃でしょうか。私もそのひとりです。そんな時には、自分に〇をつけるようにしています。小さいことでもOK。朝決めた時間に起きられたことに〇。ゴミを拾ったことに〇。自分の良いところを見つけて、それを自分自身で認めてあげています。

たまには、自分へのご褒美に好きなアーティストのライブに行き、明日からのエネルギーチャージ！！  
心も体も元気になると思います。みなさんも自分に合った疲れの癒し方を見つけてくださいね！



# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

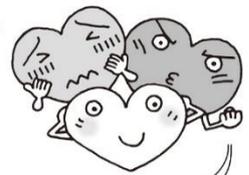
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や ② のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③ のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## ハッピーリスト

- 寝る
- ゴロゴロする
- 好きなものを食べる
- ポーっとある
- 深呼吸
- ストレッチ
- ヨガ・スポーツ
- ゆくりお風呂
- さげふ
- 笑う
- 音楽をきく
- 歌う
- 楽器
- 温泉
- 好きな服をきる

- 美容室へ行く
- 手のお手入れ
- 足のお手入れ
- マッサージ
- 本を読む・マンガ
- 泣く・空をみあげる
- 映画をみる
- 好きなDVDをみる
- ゲーム・TV
- そうじ・買い物
- もよう替えをする
- 好きな場所へ行く
- ひとりの時間を作る
- 念入りに肌のお手入れ
- 何もけいれいOKにする

- 写真を撮る
- 好きな写真をみる
- 手放す
- ケタイをOFF
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 季節のイベントに行く
- 頑張らない
- 自分を許す
- 昔年からやりをとる
- 身体を休める
- 好きなことを優先する
- 旅行
- かくる・おしゃべり
- あそぶ

- 山に登る
- ハンカ
- 走る
- 汗をかく
- 1作る
- デート
- 好きな人とハグ
- 動物とふれあう
- 好きなもののお手入れ
- 外食・寄り道
- 絵を描く・ぬり絵
- 夜空を見上げる
- 好きなタレ・ケチャップにみるみる
- 相談してみる
- おどる
- いつもとちがう場所へ行く

