



令和6年1月12日  
東広島市立磯松中学校

新しい年が始まりました。春が来るまで寒さ  
厳しい日が続きますが、冬に努力をしておくと、  
春にくんと力が発揮されます。

ここががんばりどころです。小さなことをこつこ  
つと努力する冬にしてみましよう。春に向かって。

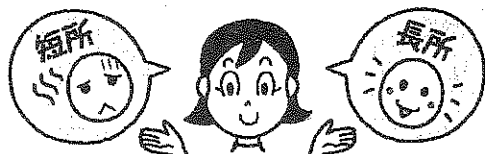


## 「リフレーミング」してみましよう!

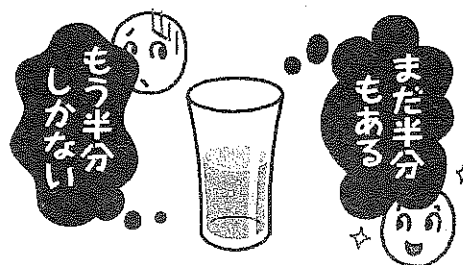
「リフレーミング」とは、自分の受け取り方を変えることで感じ方をポジティブにすること  
を言います。

ネガティブに捉えていたことがポジティブに変わると、「ありのままの自分でいい」「ここが  
自分の強み」と自分を信じることに繋がります。

ネガティブになったときに使ってみてください。



あなたはどお感じますか?



「もうだめだ」と尻込みをする  
とき、「大丈夫、きっとできる」  
と感じ方を変えてみましよう。  
自分で自分を励ます力は大事で  
す。

自分で気になるところ	見方を変えてみると
臆病	慎重
落ち込みやすい	真剣に向き合う
おとなしい	おだやかな
八方美人	視野が広い
きびしい	責任感がある
投げやり	執着しない
がんこ	意思が強い
負けず嫌い	向上心がある
人をうらやむ	人のいいところを 見つけられる
優柔不断	よく考える

↑※「自分で気になるところ」は、短所とは  
限りません。

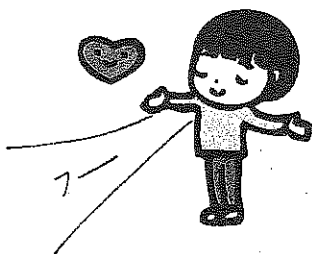
## モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験が近づいてくると緊張したり不安になったりしてしまうのは、誰にでも  
あることです。それは、「がんばっている証拠」です。しかし、その状態が長く続くと  
体調不良につながる場合があります。緊張した時に対処できる方法をもっておくとよ  
いです。



### 深呼吸

焦ると呼吸が浅くなります。  
3秒かけて息を吸い、3秒かけ  
て息を吐いてみましよう。



### 「私はできる」と思う

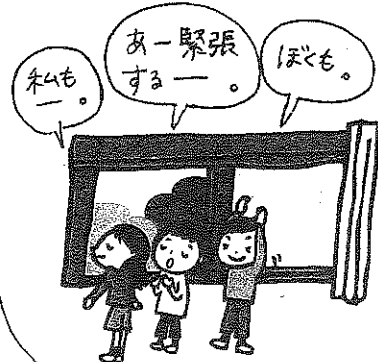
人と比べると焦りが出ます。  
「自分はここまでやったから  
OK」と自分ができていることに集  
中する。

私は私。  
自分なりにがんばる。



### 人に話す

「緊張する」と誰かに聞いて  
もらうだけで、気持ちが落ち  
つきます。



## 「オーバードーズ」は、命にかかわる危険な行為です。

2月22日(金)、金好学校薬剤師さんを講師に、  
2年生対象の薬物乱用防止教室を行いました。

市販薬を過剰に服用する「オーバードーズ」と  
いう薬物乱用が社会問題となっています。きっか  
けは、「ストレス発散」や「SNSで反応がもらいた  
い」という心の不安からくるもの。

オーバードーズは呼吸困難や命に関わる危険な  
行為で、薬物乱用です。

気持ちが苦しいときは、誰かにそのことを言っ  
てください。

