

もうすぐ 遠足&修学旅行 体調は万全？！

心も体もお疲れサインを見逃さない！

4月新しい環境で頑張ってきた皆さん、ゴールデンウィークで少しはゆっくりできたでしょうか？じつは連休明けは、今までの疲れがどっと出やすい時期なんです。

なんだかやる気が出ない（無気力）/朝起きづらくなった（生活リズムの崩れ）/体が重い（心身の体調不良）などの症状があれば心と体は疲れているサイン！！

環境の変化へのストレスに対して、体が正しく反応しているのです。

①生活リズムを整える ②適度な運動をする ③自分が楽しい！と思える時間を増やす、の3つのことを意識して、生活をしましょう！

例えば、①夜30分早めに寝室へ行く、②お風呂上りにストレッチをする、③推しの番組を見る（私はダイアン津田の動画が推しです）など 自分なりに考えてみては？

一人だけでは解決できないときは？

抱え込まないために、信頼できる周りの人や先生に相談することが大切です。

スクールカウンセラーさんという選択肢もあります！

今月のSCさん来校日 5月20日（水）

5月27日（水）



今月の健康診断 5月21日（木） 眼科検診

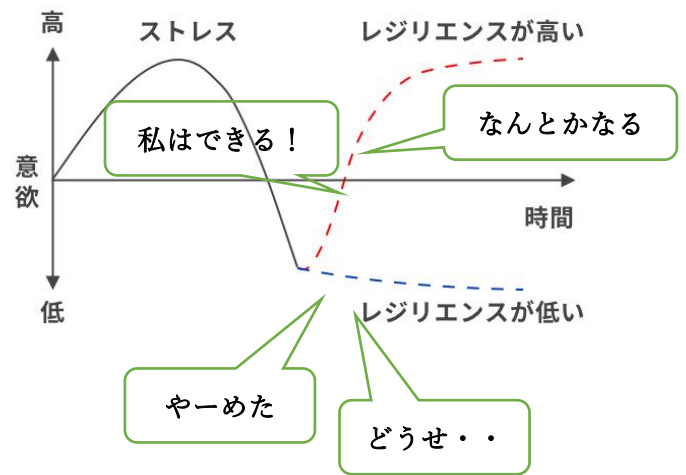
裏面もあります

失敗しても、折れない心ではなく、しなやかに立ち直る力

「レジリエンス」とは？

◆折れない強さではなく、しなやかに戻る強さ

イソップ童話の「^{あし}葦と^{かし}樫」では、強くて大きな樫の木は風に逆らって立ち向かい続けるが、激しい嵐でポキッと折れてしまう。一方、弱く見える葦は身をまかせてしなり、倒れずにいるという話があります。大切なのは嫌なことや失敗が起こった時、その時どうするか。「どうせ私じゃ無理・・・」とあきらめるより、うまく受け流し、前に進めるほうが素敵ですよ。



レジリエンスを鍛える、レジリエンスマ

ッスルを伝授します！普段から意識してみましよう。

🦾 今日から実践！心の筋トレ～レジリエンスマッスル～ 🦾

「自分に関する4つのイメージ」を思い浮かべることを習慣化することで、心を支える土台作りをします。私は～に続く言葉を3つくらい当てはめてみましょう。簡単なことでOK！

4つの『自分』で心を強く！

<p>① I can (私はできる)</p> <p>自己効力感</p> <p>できることを書こう！</p> <p>例 I can: 挨拶ができる</p>	<p>② I like (私は好き)</p> <p>ポジティブな感情</p> <p>好きなことを書こう！</p> <p>例 I like: ゲーム</p>	<p>③ I am (私は...)</p> <p>自尊心</p> <p>自分を肯定する言葉を！</p> <p>例 I am: 明るい</p>	<p>④ I have (私には...)</p> <p>ソーシャル・サポート</p> <p>応援してくれる人を！</p> <p>例 I have: 家族</p>
---	--	---	---