

ほけんだより



青森県立大間高等学校

養護教諭 小林

令和6年2月22日

あなたは、体調が良く（良い日が多く）、勉強・人間関係が良好（自分を受け入れ、自分が受け入れたいと思える人がいる）ですか。
結果として、“（まどほどに）自信をもて、生きていますか。”

この問いに、「はい」の人も、「いいえ」の人も、なりたて自分になる考え方を2つ紹介します。今まで培ってきた知識や経験に加えて、学び続けることで。

自分の人生を 自分の力で よりよい方へ変える

ことができるものです。それによて、前向きに“（まどほどに）自信をもて、生きる”ことができるのです（行動を変えると、性格も変わる）



1. マインドセット

“（まどほどに）自信をもて、生きる”と思っていたが、うまくいかなかった時、あなたは、どんな考え方をすることが多いですか？（勉強、対人、恋愛、過去の出来事など、場面毎に考えてみてね）

「あの時、～だから」と悔やむ 「自分は、ダメだ」と責める 「〇〇に迷惑かけたくない」と本音を伝えない 自分に「厳しい」 → うつになりやすい	「～は、失敗だった。要因は～だから、次は〇〇しよう。」 ※ 自身のことは責めず、事実に着目する 中間 → 自己実現へ	（80めざして50た、10時） 「今回は、たまたまだ」 「これくらいでいいだろう」 自分に「甘い」 → その先に進みにくい
--	---	---

厳しいことも甘いことも悪いことではなく、心の自然な反応ですが、中間をめざすことで、より楽しく、より生き生きとした日々となると考えます。中間をめざす方法がマインドセットなのです。

マインドセット 他人と比べず、“ありのまま”の自分を受け入れる

マインドセット うまくいかない事実は受け入れて、前進する励ましを与える

マインドセット 別案を想定しておく（正解は1つではない）

自分の認知にないこと
ありのまま



2. 他2目標

あなたは、（まどほどに）自信をもて、生きる”と思、た時、どんな考え方をすることが多いですか？

（勉強、対人、恋愛、将来など、場面や状況により、異なることとします）

「自分なんて…」と弱気に あまり意欲も湧かない 主語 = 自分 自信をもてない 自尊心が低い → うつになりやすい	「〇〇のために、～しよう」 「～したら、〇〇は喜んでくれるかな」 主語 = 他人 （まどほどに）自信 → 重たさ、心、良好な対人関係	「自分は一目置かれる人になるんだ！」 「自分は〇〇と付き合いたくない」 主語 = 自分 自信のあり過ぎ → 傲慢になりやすい
---	--	--



自信ありすぎは強さではなく、いび強さといふ、争いごとを安定している

自分の人生をつくる根本の“心”。その心をしなやかに、強くするため、1. マインドセット、2. 他2目標の考え方を紹介しました。最後に、より簡単に、心を強くする方法を紹介します。

目覚め時、心でとどめると認知能力↑

今日は、楽しい行動を“選ぶように”心がけよう

「楽しい行動をしよう」ではなく、

人に合わせて自分の本意ではない行動をしていませんか？
人に合わせることによて、新たな発見をするものですが、心の声を、自然な気持ちと大切にすることも、よいものです。

2-3分×深い呼吸を3ヵ月

“ゆっくり”
（7秒/息を吐く）
（10秒/以上）

吐く

副交感神経が優位
= リラックス

3秒くらいかけて鼻から吸う

約3ヵ月続けると（意識するだけでも）隠やかにすごせるようになりますよ。

東洋医学では、立春（2月4日）をすぎると、少しずつ身体も変化し、怒の感情が表われやすくなるとされています（5月ごろまで）。暦では春に向かっているものの、寒さもある = 自律神経の働きが多いため、心の不調を起こしやすい時季です。今回紹介した2つの考え方や2つの行動によて、誰かのためにも、自分の力で、自分の人生をよりよい方へ変えていけたらと願います。