



# かけはし

めっきり寒くなってきて、朝起きるのがおっくうになってきましたが、みなさんはどうでしょうか。寒暖差は自律神経のバランスを崩して、疲れや頭痛、消化不良などの体調不良を引き起こす恐れがあります。また、日照時間が短くなると、気分のお落ち込みや悩みがちになる事も・・・

季節の変化に負けない身体作りを意識しましょう。

例) ☆体を温める ☆水分をとる ☆早寝早起き ☆バランスの良い食事 ☆軽い運動



## 【レッツ トライ!】

自分を知るための心理テストをやってみませんか?簡単なのでぜひご家族でやってみてください。

「私は周りの人たちから〇〇とされている。  
この文章の〇〇のところを、10個言って(書きだしてもOK)みてください。

書けましたか?実は〇〇のところに書かれたものは「他の人から見られた自分」ではなく「自分が自分自身をどう評価しているか」を表しています。他の人が何を考えているかなんて分かりませんからね。これは、自分が自分自身を、何にこだわって評価しているのかということです。

裏を返せば「自分が他の人を見るときに、何にこだわってその人を評価をしているか」ということです。自分自身に対するこだわりは、他の人を見るときのこだわりと同じなんですよ。

たとえば・・・

- ★ 自分の成績を気にしている人は、人の成績が気になります。
- ★ 髪型を気にしている人は、人のヘアスタイルが気になります。
- ★ ルールを気にしている人は、人のルール違反が気になります。

このテストをきっかけに、自分が何を大事に生活しているのか考えるきっかけにしてみてくださいね。

## 【保護者の方へ】

私たち大人も、他人の言動や子どもの言動にイライラすることがありますよね。直接被害を被っていればイライラもわかりますが、そんなに目くじらを立てるほどではないのにイライラしてしまうとしたら、もしかしたら自分の中のこだわり(評価基準)が引き出されているのかもしれない。

自分のこだわりがわかると、大切な自分を再発見することができ、お子さんや他の人との関係がさらに良くなるきっかけになる事と思います。

## ●SSW 富岡の、今後の勤務予定日●

担任または養護教諭にお申し込みいただき、お気軽にご相談ください。※変更する場合があります。

世羅中学校 (10:30~17:15)		世羅小学校 (10:30~17:15)	
11月17日(水)	12月8日(水)	11月18日(木)	12月1日(水)
11月30日(火)	12月15日(水)	11月24日(水)	12月10日(金)
	12月22日(水)		12月16日(木)