



R5 11.21  
矢田野小学校 保健室



# がっこうほけんいいんかいごう 学校保健委員会号



テーマ:「自分のことを好きになろう～世界でたった1人の大切な自分～」



11月1日に学校保健委員会がありました。  
今年度は、ライフコーチちえのわ 沢田知恵先生  
におこしいただき、「こころが安心して自分のつき  
合い方」というテーマでご講演をいただきました。  
ご講演の内容を少ししょうかいします。

## 「自分のあるを数えよう」

つい人とくらべて自分はだめだと思ったり、宿題やる気がでなくて、できないと思ったりすることはありませんか？しかし、だめだ、できないが多くなると、自信がなくなったり、やる気がなくなってしまったりします。そんな時、してほしいのが自分の「ある」を数えることです。これを、「あるあるタイム」と言っています。例えば、「今朝起きるのつらかったけど、がんばって起きた！」とか、「学校に遅れずに来れた！」とか、自分のできたことや、やっていることを見つけてみましょう。小さなこと、当たり前なことでもいいんです。ぜひ、友達どうしや、おうちの人と一緒に「自分のある」を見つけてみてくださいね。

## 「自分への声かけを大切にしよう」

頭の中で「やばい」や「やった」などつぶやくことはありますか？これを、セルフトークと言います。実は人間は1日4～6万回もこのセルフトークを自分の頭の中でしているそうです。ネガティブなセルフトークが多いと自信がなくなりやすく、ポジティブなセルフトークが多いと、自信が持てて、前向きな気持ちになります。セルフトークは、自分への声かけでもあります。ポジティブなセルフトークをこころがけてみましょう。



## 保護者の方の感想

- ・当たり前なことでもほめてあげようと思いました。子どもへの声かけの言葉を意識してみようと思います。
- ・今日の2つの方法、とてもステキな方法だと思いました。また、子どものための自分ファーストをしていきたいです。
- ・「ネガティブ、ポジティブな自分のどちらも OK で、ゆれ動くのも当たり前」ということを言って頂けて、温かい気持ちになった。

## 児童の感想

- ・あるあるタイムや、自分のことを大事にすることが大切だと学んだし、今度から自分もしようかなとおもいました。
- ・自分のちょっとした出来事でもプラスな風にとらえられると分かったから、家でも家族に今日の出来事をもっと話そうと思いました。
- ・つらくなった時、どうやって気持ちを取り戻せばいいのかわかりました。
- ・今回のお話を聞いて、自分が大切ということが分かって、とても安心しました。
- ・もっと自分のことを大事にしようと思った。

## コラム “心の健康は、規則正しい生活から”

みなさん、心はどこにあると思いますか？実は、心は脳にあると言われていて、脳は、頭にあります。はやね、はやおきをしたり、ごはんをしっかり食べたり、運動したりすると、脳から、セロトニンというものがでてきます。セロトニンは別名幸せホルモンとも言われ、不安をおさえたり、いきいきと過ごせたりすることができるものです。つまり、きそく正しい生活をすると、体だけでなく、心も元気になれるのです。ぜひ、覚えておいてくださいね。

