



城北つばさ高校 夜間部 保健室

12月に入り、2022年のカレンダーも最後の1枚となりました。今年も残りわずかです。みなさんにとってどんな一年だったでしょうか。

もうすぐ待ちに待った冬休み・・・ですが、引き続き感染症の流行が心配です。【早寝・早起き・バランスのよい食事・適度な運動】で免疫力を高めましょう。



HIV / AIDSの検査に行こう！

HIVに感染しているかどうかは血液検査をしなければ分かりません。パートナーと性交渉する前に、一緒に検査をしましょう。自分とパートナーを守るようになります。保健所では、無料・匿名で検査を受けることができます。



名古屋市公式ウェブサイト



11月11日(金) 保健講話がありました

名古屋市教育センターの臨床心理士（その他肩書はたくさんあります）「西川 諭 先生」にお越しいただき、保健講話を行っていただきました。今回のテーマは【レジリエンス】です。みなさんあまり聞きなれない言葉だったかもしれませんが、西川先生が分かりやすくお話ししてくださいました。ここで少しふりかえてみましょう！

レジリエンスとは心の回復力、心のしなやかさのこと



レジリエンスをきたえることで
心が
げんきになります

マイナスな感情を持って大丈夫！人には考え方の癖（思い込み）があります。まずは人の心にいつの間にか住みついている「思い込み犬」を探ってみましょう！

ひはん犬

- 人のせいにする
- 人をせめる
- すぐ怒ってしまう

せいぎ犬

- 自分の意見を曲げない
- 正しいか違うかにこだわる
- イライラした気持ちになる

まけ犬

- 人と比べられるのが嫌い
- 自分はできない人だと思う
- 悲しくなる

しんぱい犬

- いつも悪い方に考える
- 気が小さくてビクビクする
- 心配やドキドキが大きくなる

むかんしん犬

- 面倒なことをさけてかかわらないようにする
- やる気も興味もない
- いつも疲れている

あやまい犬

- いつも自分のせいにする
- 自分がいなければうまくいったと思う
- いつも自分を悪者にする

あきらめ犬

- 自分にはできないと思う
- 全てうまくいかないと思う
- ふあん、ゆううつな気分

心にたくさん思い込み犬が住んでいる人は「心が豊か」だとも言えるよ！心配しないで！

「思い込み犬」によいえさをあげて、コントロールしよう！

よいえさ①
体を動かす
さんぽ・自転車がおすすめ！

よいえさ②
人が喜ぶことをする

よいえさ③
毎日「ありがとう」と思った3つのよいことをみつける

こうすることで「マイナスに働く脳の癖」をなくすことができ、「思い込み犬」がさわぎにくくなり、コントロールしやすくなります。Let's try !!