

# あなたのこころは元気ですか？

人は、体がしんどくなると気分が落ち込んだり、心配なことやいやなことがあると体までしんどくなったり、心と体はとても密接な関係があります。

悩みがあるときは周りの人に相談すると、聞いてもらったことで気分が楽になったり、よいアドバイスをもらえたりするかもしれませんよ。一人でかかえこまないようにしましょう。

## ♡ ことばには力がある

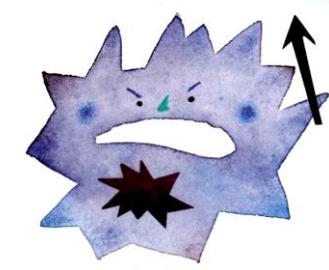
「ありがとう」などの感謝のことばや、「すごいね」などのほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口をいわれて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には力があります。なにげないたった一言でも人を嫌な気分させたり、反対にとどもしあわせなきもちにさせたりします。だからこそ、言葉の使い方には気をつけたいですね。

ふわふわことば  
(相手をうれしい気持ち、元気にさせる)  
「ありがとう」「それいいね」「すごいね」  
「だいじょうぶ?」「いっしょにあそぼう」  
など



ちくちくことば  
(相手を傷つけ、嫌な気持ちにさせる)



## ♡ リフレーミング～見方を変えてみよう！～

こんなふうに、ものごとをちがう『わく組み』で見ることを、リフレーミングといいます。

まだ半分もある

コップ半分の水

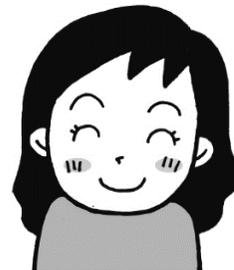
あと半分しかない



あなたが自分で「気になる」「なおしたい」と思っているところも、他の人からはちがって見えているかもしれませんよ。

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切に！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！



このように考え方を変えることで「わたしなんか・・・」ではなく「わたしでよかった！」と思える人になってほしいと願っています。もちろん、よりよい自分をめざして努力することも大切ですね。