



保健だより

20XX年 1月号

ハートマッスル小学校 保健室



あけましておめでとうございます。さあ、2020年が始まりましたね！
2019年はどんな年になりましたか？振り返ってみると、それは毎日の小さな「こうしよう」の積み重ねで作ってきた一年だったのではないのでしょうか？
そしてまた今年も、毎日の小さな「こうしよう」と思って行動の積み重ねで、自分の一年を作っていくことになりますね！



そこで、新年最初のテーマは、

「こうしよう」と思った時は、プラスの言葉(肯定語)を使おう！

一日の中には小さな「こうしよう」がたくさんあります。

「こうしよう」と思って行動する時、

「**思っていること(考え・想像・イメージ)**」 → 「**やっていること(行動)**」は、
つながっていますよね。勝手に体が動く…なんてことはないですもんね(笑)

実はそのつながり方には、人それぞれクセがあると言われています。

そして時々、あれ？ 思ったことと結果が違うなあ…ということはありませんか？

例えばこんな感じです。「**健康第一**」と思って頭に浮かんだのは…



**A: 「風邪をひかないように
体を動かそう！」**

**B: 「元気に楽しく
体を動かそう！」**



例えばAとBの場合、それぞれどんなイメージがわきますか？

A



「風邪」を「ひかない」と言葉で打ち消しても、一度は頭の中に、風邪をひくことが浮かんだり、前に風邪を引いて体調が悪かった時の気持ちがよみがえってきたりしたら…。
人によりますが、顔は下向きに、体が重くなってくる人もいられるかもしれません。あれ？
元気はどこに？

B



では「元気」という言葉を聞いて、どんなイメージがわくでしょうか？
元気にすごしている自分、笑顔で友達と遊ぶ自分…。最近楽しかったことなども思い出してみましょう。
ワクワクした気持ちがわいてきて、なんだか体も軽くなって、前を向くような気持ちを感じる人がいるかもしれません。

脳を味方にして、プラスの言葉(肯定語)を使おう！

『元気に過ごそう』という根っこの気持ちは同じなのに、
使う言葉によって、しんどい自分が浮かんできて、ほんとうにしんどくなってしまったり。
生き生きとした自分を想像したら、自然と体が動き出すようなイメージが湧き上がったり。
それはなぜかというと、**脳は「想像」と「本当のこと」の区別がつかないので、一度思い浮かべると、脳から身体へ伝わっていくから**です。
そんな脳の仕組みをどんどん活用して、自分が「こんな1年にしたいな」と
思える言葉(肯定語)をいろいろ書き出してみましょう！
そして、これ！とピッタリくる言葉を、今年の目標にしてみてもいいですね！

