

# ほけんだより 2月



令和5年2月2日  
京都市立松原中学校  
保健室  
(お家の方にも見せましょう)

あっという間に1月が終わり、2月がスタートしました。

1月の末に3年生の模擬面接がありました。終わった人から下校していくのですが、保健室前を通る3年生は決して大きな声を出したりせず、「緊張したぁ」「どんなふうに答えた？」と本当～に小さな声で話をしたりして校門へ向かいます。その姿を見て、さすがだなあと感心していました。

1. 2年生、自分の進路に向かって頑張っている3年生の姿をしっかりと見ておいてくださいね。

## 『セルフトーク』してみよう！！



セルフトークとは、独り言を言うように自分自身に語りかけることです。

その効果については、主にアスリートを対象とした研究が行われ、ポジティブな言葉を自分自身に対して語りかけるセルフトレーニングによって、アスリートのパフォーマンスが向上するという報告がされています。

また、これは普段スポーツをしない人にも効果があると分かっています。

これは定期テストや入試の勉強中や部活の練習や試合にも使えそうですね！

## ★セルフトークは「前向き」と「後ろ向き」の2種類があります。

例えば、「ヤバい」「まずい」「もうあかん」これは後ろ向きなセルフトーク、

「イケる」「きた」「よっしゃ」これは前向きなセルフトークです。

思い返すといろんな所で口には出ないつぶやきを発しているはずですよ。これがセルフトークです。

### ◎定期テストの勉強中や部活の試合前のセルフトレーニングを考えてみると・・・

#### 《 前 向 き な セ ル フ ト ー ク 》



「まだ頑張れる！」  
「必ずいい結果が出る！」  
「難しいけど、やりがいがある！」

#### 《 後 ろ 向 き な セ ル フ ト ー ク 》



「もうダメだ」  
「頑張ってもムダだ」  
「難しくてわからない」

「大丈夫かな？」「できるかな？」といった後ろ向きなセルフトークをしてしまった時、それを心の中にとどめ、できるだけ声に出さないようにすることがポイントです。

また、本当は「できるかな？」と不安に思っているのに、あえて「できる！！」と前向きなセルフトークをする時は、できるだけ心の中で唱えるだけでなく、実際に声に出した方がいいそうです。

～裏面につづく～

# ★「後ろ向き」を『前向き』に置き換えよう！

後ろ向きなセルフトークをしていることに気づいたら、そのまま終わらないことが大切です。  
『でも』とつなげて、その後を考えてみよう。

《後ろ向きなセルフトーク》      《前向きなセルフトーク》

- ✖もうダメだ                      ⇒●『でも、』最後まで諦めずにやろう！！
- ✖頑張ってもムダだ            ⇒●『でも、』頑張った分だけ成長できる！！
- ✖難しくてわからない        ⇒●『でも、』やり続ければ分かるようになるはず！！



（保健室前に掲示物があるので、また見てみてくださいね。）

## こんな姿を見ました♪

- 1月20日（金）      休み時間に1年生の〇〇さんが来ました。  
あかざれです。地味やけど、とても痛いんです。  
お家のお手伝いをしているそうで、この時期はいつもあかざれで困っているとのこと。  
「そうそう、この時期つらいよなあ」と話をしました。  
えらいね！いいハンドクリームあったら教えるね！
- 1月31日（火）      保健室前ろう下のそうじ当番にあたっていた〇〇くん、△△さん、☆☆さん。  
5人班なのですが2人はお休みのため、3人で掃除です。  
が、3人で分担したのか（自然にそうなったのか）、黙々と掃除に集中。あっという間に  
キレイにしてくれました。どうもありがとう♪
- 2月1日（水）      昼休みに女子が数名、身長をはかりにやってきました。  
キャーキャーと大盛り上がりです。  
「先生、阿部寛ってこれぐらいですよ！」（←渋い。）  
「〇〇はこれぐらい！」と妄想は尽きません。  
そやけど、身長計1つでこんだけ盛り上がるとはかわいいなあ〜と私。
- これはずっと前から      3年生の〇〇くん。終学活終了後、校門へ向かう時にいつも保健室前廊下を通ります。  
（ま、通り道なんでね）      私が保健室にいる時はほとんど保健室前で立ち止まり、  
「先生、さようなら！！」と深々とお辞儀をしてくれます。  
いつも元気なあいさつありがとう！！