



令和6年2月21日  
四万十町立米奥小学校

No.2

みなさん、2月の誕生石を知っていますか？ 2月の誕生石は「アメジスト」です。アメジストは和名を「紫水晶」といい、きれいな紫色をしています。

アメジストの石言葉の1つに「心の平和」があります。2月の保健目標も「心のこえをきこう」なので、一人一人が「心」に向き合う時間を大切にしていきましょう。



### 【笑顔の効果、知っていますか？】

**免疫カアップ!** **笑って体も心も元気** **自分もみんなも幸せに!**

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

新型コロナウイルスが流行してからマスクをすることも多く、直接笑顔をみる機会がぐっと減ってしまいました。しかし、笑顔にはステキな効果がたくさんあります。毎日の小さな幸せを見つけて、笑顔の輪をつないでいきましょう!

### 【生活の中にリフレーミングを取り入れよう】



左の絵を見てください。グラスに半分飲み物が入っています。これを見てみなさんはどのように感じますか？「半分も入っている」と思う人も「半分しか入っていない」と思う人もいます。このように捉え方が変わると、大きな違いがでてきます。これに関係するのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、物事や出来事などの枠組みを変えて、別の見方をすることを意味する心理学用語です。

### リフレーミングを使うと…みんなのいいところがさらに見つかる!

自分では「よくないところ」と思っていることでも見方を変えると「いいところ」に!

がんこ	➡➡➡➡	自分の考えがしっかりしている
飽きやすい	➡➡➡➡	色々なことに興味がある

などなど…



でも…1つ注意することがあります!

なんでもリフレーミングしてもいいというわけではありません。してはいけないことをしたときや、誰かを傷つけてしまったときは素直にあやまれる人になりましょう。