

2月6日(火)

生活目標

あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「**体**」  
「**心**」は**元気**ですか？ 今月の**生活目標**は

「**健康な心と体** **元気なあいさつ** **手洗いうがい**」です。

こころは、目で見たり触ったりできませんが、ほめられて  
嬉しかったり、ケンカして悲しくなったりするのは心があるか  
らです。体はかぜをひくと熱が出たり、鼻水みずやせきが出たり  
します。これは、体に具合の悪いところのあるサインです。では、  
心の調子が悪いときはどうでしょうか？ 心配なことやいやな  
ことがあって、悩みがどんどんたまってくると、体にも色々な  
症状があらわれてきます。それは、めずらしくもおかしくもな  
く、だれにでもあることです。

けがをして血が出たところにばんそうこうをはったり、熱があ  
るときはゆっくり休んだりします。では、心が疲れたり、  
傷ついたりしたときはどうしますか？ 体と同じように、心にも  
も手当てが必要**です**。ゆっくりとお風呂に入って、コチコチに  
緊張した体をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーをたく  
わえます。何か悩みや困ったことがあるときは、他の人に話を

聞いてもらうだけでも、ずいぶんスッキリします。

ほかに、① <sup>からだ うご</sup>体を動かす。② <sup>しんこきゅう</sup>深呼吸してみる。③ <sup>かみ なや</sup>紙に悩みを  
<sup>か だ</sup>書き出してみる。などの方法があります。体 <sup>からだ うご</sup>を動かすことは、心 <sup>こころ</sup>  
と体 <sup>からだ</sup>をリラックスさせる効果があります。また、不安や緊張 <sup>ふあん きんちよう</sup>が  
強くなると呼吸 <sup>こきゅう</sup>が浅くなりがちです。深呼吸 <sup>しんこきゅう</sup>をゆっくりしてみま  
しょう。悩み <sup>なや</sup>を文字 <sup>もじ</sup>で書いてみると、今まで <sup>いま</sup>思いつ <sup>おも</sup>かなかった別 <sup>べつ</sup>  
の考え方 <sup>かんが</sup>が見えてくるかもしれません。原因 <sup>げんいん</sup>がはっきりして、  
解決 <sup>かいけつ</sup>の糸口 <sup>いとぐち</sup>が見えてくることもあります。

心 <sup>こころ</sup>の手当 <sup>てあて</sup>の仕方 <sup>しかた</sup>は人 <sup>ひと</sup>によってさまざまです。自分 <sup>じぶん</sup>にぴったり  
のやり方 <sup>かた</sup>をみつけ、実践 <sup>じっせん</sup>できるといいですね。

心 <sup>こころ</sup>と体 <sup>からだ</sup>はつながっています。体 <sup>からだ</sup>だけでなく、心 <sup>こころ</sup>も元気 <sup>げんき</sup>でい  
ることはとても大切です。

今月 <sup>こんげつ</sup>は、自分 <sup>じぶん</sup>の心 <sup>こころ</sup>が元気 <sup>げんき</sup>かどうか、少し <sup>すこ</sup>だけ気 <sup>き</sup>を付けて感 <sup>つ</sup>じて  
みましょう。

夜 <sup>よる</sup>、よく眠 <sup>ねむ</sup>れていますか？ 友達 <sup>ともだち</sup>と笑 <sup>わら</sup>うことができますか？  
優しい気持 <sup>やさ きも</sup>ちをもつことができますか？

もし、「今 <sup>いま</sup>、心 <sup>こころ</sup>が元気 <sup>げんき</sup>じゃないな」と思 <sup>おも</sup>ったときは、「誰 <sup>だれ</sup>にでも  
そんなことがある。」と思 <sup>おも</sup>い出 <sup>だ</sup>して、心 <sup>こころ</sup>の手当 <sup>てあ</sup>てをしてあげてく  
ださい。もちろん、扇 <sup>おうぎしょう</sup>小 <sup>せんせい</sup>の先生 <sup>せんせい</sup>にも相談 <sup>そうだん</sup>してください。