



まだ **寒い** けど…

がんばってからだを動かそう！



2月は、1年のうちでもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋ですぐ時間が長くなりますね。

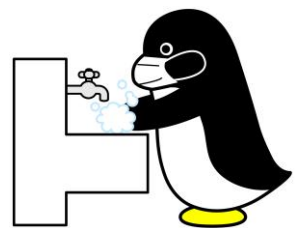
でも、考えてみてください。日がくれるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3か月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちの生活を続けていたとしたら…「からだが何となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだや心の成長のためにも大切。外に出るのがむずかしいときは、おうちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。



※新型コロナウイルス感染症や

インフルエンザを予防するために、手洗い、換気などの対策をしっかりと続けましょう。



あなたの こころ は元気ですか？



あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、こころも疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それはおかしいことや珍しいことではなく、だれにでもあることです。

そんな時は、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、仲がよい友達と遊ぶ、おしゃべりをするなど、「これならできるかな」と思った方法をためしてみてください。

病気ではないけど、何となく体調がよくない・・・それは、こころに原因があるかもしれません。うまく気持ちを切り替えたり心配事が解決したりしてこころが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。



なおしたい自分？ 見方を変えたら・・・

いいかげん？ ⇒ おおらか！

さわがしい？ ⇒ 元気がいい！



気が弱い？ ⇒ 相手を大切にする！

おこりっぽい？ ⇒ 情熱的！

せっかち？ ⇒ 積極的！活動的！

つめたい？ ⇒ 落ち着きがある！



このように、ものごとを違う「わく組み」で見ると、リフレーミングといえます。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、ほかの人からは違って見えているかもしれませんよ♪