



2月の保健目標

# 心の健康を考えよう

あなたはどのタイプ？ ~自分の考え方のクセを知ろう~

2人がこっちを見て何かを言っています。  
あなたはどのように思いますか？



**A** ?

何か私に用事かな？

**B**

こっちを見ているけど、私の事は限らない。

**C**

にらんできてむかつく！

**D**

私の悪口を言っているのかも・・・

保健室に来る人の悩みでよくある話が、

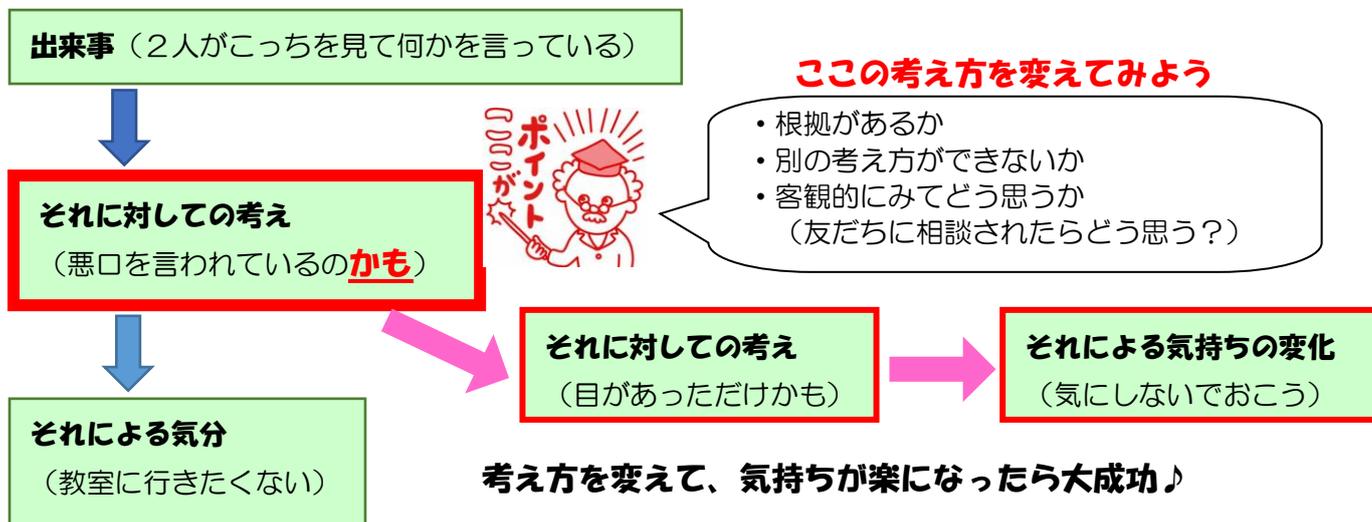
Cの「にらんできてむかつく！」やDの「私の悪口を言っているのかも」です。

**2人が何かを話していることは事実ですが、それを見てどう思うかは「あなた」です。**

**ABCDどの考え方が、気持ちを楽にしてくれるでしょうか？**

## \* 考え方を変えてみよう \*

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになります。



♡ 自分の心を自分で守ろう ♡