

# 保健だより NO. 28

R3. 3. 9  
呉市立蒲刈中学校  
保健室

3月9日は「感謝の日」です。(3・9でThank you)

「ありがとう」の機会は日常にたくさん隠れています。家族や友達、先輩や地域の人、先生や同級生・・・  
「いちいち言わなくても伝わるよ」「なんだか照れるな」そんな気持ちから言えない人も多いかもしれません。  
「ありがとう」は言った人も言われた人も嬉しくなる、心温まる言葉です。これまでの生活を振り返り、普段言えずに心にしまっている「ありがとう」を伝えられると良いですね。

## 「ありがとう」をたくさん見つけるために・・・

ささいな変化に気付いてもらえたり、普段自分が頑張っていることを認めてもらえたりすると嬉しいですね。

人は自分と考え方が違うと「自分の方が正しい!」と言いたくなることがあります。でも、あなたがどう考えるのかが自由なのと同じように、友達がどう考えるかは自由なはずです。違うからこそ、面白い!そんな風に、相手との違いを認め合ったり、良いところをたくさん見つけて伝え合えると良いですね。

THANK YOU



## 自分はダメな人間だと思ふことがある?

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある?」と質問した研究があります。左の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。

日本はなんと72.5%。ほかの国よりもグンと高く、自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは、「自分は自分のままでいいと思える」ことです。失敗から立ち直る力になったり、挑戦する力にもなります。

自分の強みや良いところにも目を向けて、自信を持ってくださいな。

日本	72.5%
中国	56.4%
アメリカ	45.1%
韓国	35.2%