



新学期が始まり一週間が経ちますが、学校生活には慣れてきましたか？まだまだ寒い日が続きます。身体も心も温かく過ごしたいですね。今月は温かく過ごすためのキーワードをお伝えします。どれかひとつでも良いので、この冬にこころがけてやってみてくださいね。

## 肩甲骨ストレッチ

スマホやタブレットをのぞき込む姿勢は前かがみになり、肩甲骨の筋肉が固まりがち！

肩甲骨の間には太い血管が通っているため、肩甲骨を動かすと血液循環がよくなり、身体が温まります。



からだ



こころ

## リラックス

『温かい＝気持ちいい』を使って身体も心も温めよう。温めたタオルで目をじんわり温めるのがおススメ！



## リフレーミング

『リフレーミング』とは『枠組みの変換』です。ポジティブな気持ちはこころを温かくします。ネガティブをポジティブにリフレーミングしよう。

ネガティブ

- ・頑固
- ・人に流される
- ・感情的

ポジティブ

- ・意志が強い
- ・順応性がある
- ・情熱的

## ふくらはぎストレッチ

ふくらはぎは『第二の心臓』と呼ばれており、ストレッチや歩くことで、ふくらはぎの筋肉が血液を心臓に戻すポンプの働きをしています。

ふくらはぎのポンプをうまく活用し、身体の一部に血液を送りましょう。



## お風呂

身体全体を温めるにはお風呂が一番！自分が心地よい温度のお湯にゆっくりつかって一日の疲れも取ろう。



## ふわふわ言葉

言われて心地のよい『ふわふわ言葉』、言われてイヤな気持ちの『チクチク言葉』。お互いの気持ち温まる言葉が飛び交う中学校にしていきたいですね。



## ありがとう

『ありがとう』の言葉はこころをほっこり温めますね。



## 身体も心もほかほかに

12月に生徒会執行部の取組として、全校生徒のみなさんで日頃の『ありがとう』を書いて【ありがとうの木】の花を付けていきました。

## ありがとうの木

『ありがとう＝感謝』は免疫力の向上や痛みの軽減などの身体的なメリット、ポジティブ感情や幸福感の高まりなどの心理的なメリットがあるとの研究結果があります。『感謝』をして幸福感が高まっている人が多くいる集団は、『感謝』をされて仲間へのポジティブ感情が高まる人も多く、その循環により、感謝の連鎖が頻繁に起こりやすくなります。その結果、Well-Being（幸福度が高い）な状態を保つことができる集団となります。（米国カリフォルニア大学の研究より）

是非、蒲刈中学校も常に『感謝』の気持ちを持ちつつ、そのような集団になっていけると良いですね。

