

感じ方は人によって違う ～こころのメガネ～

ぜんかい ほけんだよ はな
前回の保健便りでは「ストレス」についてお話ししました。

ストレスは、心と体ががんばっているサインですが、同じ出来
ごと お かん かた ひと ちが
事が起きても、ストレスの感じ方は人によって違います。



おな お
同じことが起こっても
かん かた き も
感じ方や気持ちは
ひと ちが
人によって違います

たと ばめん そうぞう
例えば、こんな場面を想像してみてください。

ろうか こえ とも なに い い
廊下で声をかけたのに、友だちが何も言わずに行っちゃった。

かんが きら ふあん
Aさんの考え 「嫌われているかも（がっかり、不安 80%）」

かんが き
Bさんの考え 「気づかなかった？（まあいっか）」

かんが かんが しんばい
Cさんの考え 「考えごとをしていたのかな？（心配 30%）」

へんじ できごと おな にん う
「返事がなかった」という出来事は同じなのに、3人の受け
と かた ちが
止め方はまったく違います。

だれ も ところ
誰もが持っている「心のメガネ」

わたし じぶん ところ まわ せかい
私たちは、自分だけの「心のメガネ」をかけて、周りの世界を
み かな きも ま くら
見えています。悲しい気持ちのときは、メガネが「真っ黒」になって
なん わる み
しまい、何でも悪く見えてしまうこともあります。

おも
「そんなメガネ、なければいいのに…」と思うかもしれません。
ふあん きも きけん まも たいせつ
しかし、不安やモヤモヤした気持ちは、あなたを危険から守る大切
はたら
なアラームの働きをしているのです。

たいせつ いろ じぶん ちから ちょうせつ
大切なのは、メガネの色を自分の力で「調節」すること

ふあん きも まも たいせつ
不安やモヤモヤした気持ちは、あなたを守る大切なサイン。
むり け ひつよう
だから、無理に消してしまう必要はありません。

にほんせきじゅうじしゃ
日本赤十字社のアニメ（3分50秒）

「不安がみえなくなるメガネ」を
み
見ると、そのことがよくわかります。



ま くら ところ くる
でも、メガネが真っ黒になって、心が苦しくなってしまったとき
じぶん ちから いろ あか かんが かつ か ほうほう
には、自分の力でメガネの色を明るくする（考え方を考える）方法
し くる
を知っていれば、苦しくなりすぎずにすみます。

らいげつ いろ か じぶん まわ せかい あか
そこで、来月はメガネの色を変えて、自分の周りの世界を明るく
しょうかい
する「こころの5つのステップ」をご紹介します。