

# ★ トークルームだより ★

令和7年2月3日発行  
大内中学校  
教育相談係

## こころのメンテをしよう！

誰でも、落ち込んだり、イライラするなど、こころの調子をくずすことがあります。そんなとき、とりあえず自分で「こころをメンテ」ができるといいですね。

厚生労働省のサイト『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～』（右のQRコード）では、こころのメンテの大切さや仕組み、セルフメンテナンスの方法を動画でご紹介しています。こころを自動車にたとえた表現で、とてもわかりやすくなっています。

気になる項目を選んで、ぜひ視聴してみてください。



## メンテ術1 考え方を变える「ツッコミ法」

頭の中や心の声がマイナス思考になっているときにやってみよう！

### 【やり方】

①自分の中のネガティブな声に対して、「オイオイ、本当にそう？」とツッコミをいれる。

②ネガティブに感じる理由を挙げ、それに対して反論を試みる。

⇒プラス思考のくせを作る

### 【会話の例】

「ああ、自分って残念なやつだな。」

「オイオイ、本当にそう？」

「だって、勉強も得意じゃないし、先生にいろいろ注意されるから。」

「勉強は得意じゃないけど、提出物はだすように頑張ってるし、他の人だって先生に注意されることもあるよね。」

..... キ リ ト リ 線 .....

**手塚SSW 来校日 2月… 6日(木)午後、12日(水)午後  
17日(月)、25日(火)午後**

**坂本SC 来校日 2月… 25日(火)**

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください

★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前