

2022年12月 第9号



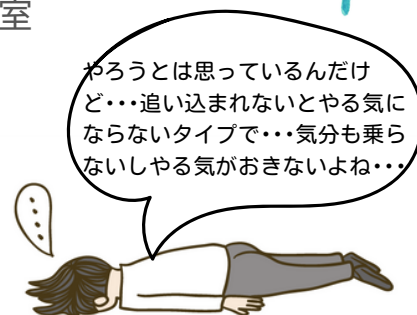
ほけんだより



三重県立上野高等学校 保健室

2022年ももうすぐ終わります。

何かやり残している人いませんか？取り組まなければいけないのに放っていることありませんか？



「やる気スイッチ」の入れ方教えます！

脳科学者池谷裕二氏によると人間の脳は大変飽きっぽく三日坊主は当たり前。そんな脳を「やる気」にするには4つのスイッチが重要です。

① とりあえずカラダを動かす

行動は脳を支配する！「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」のです。朝起きる時間になったらとりあえず布団をはく。とりあえず参考書を開いてみる。大掃除ならとりあえずゴミを捨ててみる...など軽くカラダを動かしスイッチを入れます。

② いつもと違う経験をする

日常生活で初めて経験するような事態は脳が活性化し「やる気スイッチ」を入れることができます。

例えばいつもと違う場所で勉強をする。部活の練習メニューを変えてみる。いつもと違う席で勉強するなど。



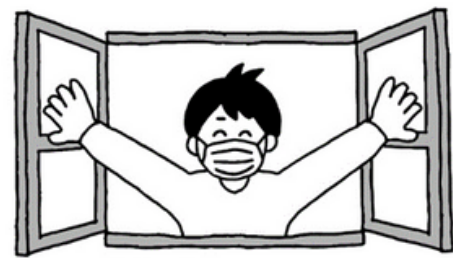
③ ごほうびを与える

お金や食べ物もごほうびになります。何よりのごほうびは「できた！」「やりきった！」という達成感。目標は小さくして小さい喜びを日常的に与えると良いようです。

④ なりきる

「念ずれば通ず」はウソではありません。理想の姿を強く念じたり理想の姿になりきることで、無意識のうちにカラダが動く。成功のイメージを具体的に描き、その自分に「なりきる」ことでやる気が引き出されます。

冬休み中も感染対策をお願いします！

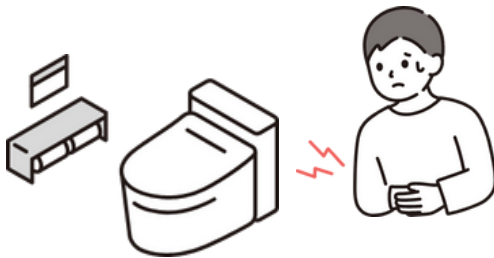


換気しよう



適度な運動
十分な睡眠
バランスのとれた食事

今年は新型コロナ以外の感染症（インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎）の報告がちらほらとあります。「面倒」「自分は大丈夫」という気持ちのゆるみにご注意を。



身近な人ではないからこそ話せる気持ちがあるかもしれません。

子どもSNS相談みえ

平日 17:00～22:00

中学生、高校生のみなさん、いじめ等について
悩んだときは、気軽に相談してください。



チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

（全般的な悩み相談）電話・チャット・メール

こどもほっとダイヤル（通話料無料）

Tel 0800-200-2555

毎日13:00～21:00（年末年始は休み）

チャイルドライン（通話料無料）

Tel 0120-99-7777

毎日16:00～21:00（年末年始は休み）



DV・性暴力被害などの相談

★みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」

Tel 059-253-4115 または #8891

10:00～16:00（土日祝日、年末年始除く）

★三重県「DV・妊娠SOS・性暴力」

相談（LINEによる相談）

QRコードから友だち登録して相談



良い冬休みを。3学期に会えることを楽しみにしています。