



2025年も残り1か月となりました。年末は風邪予防に意識が向きがちですが、実は心の安定が免疫力アップの鍵を握っています。好きなことをする時間を作り、心も体も温めて、寒い冬を乗り越えましょう。

後期ストレスマネジメント

## 先生に学ぶレジリエンス

11月の全校集会で後期ストレスマネジメントの発表を行いました。今回は、5人の先生方にご協力いただき、その経験談から、様々なレジリエンス（心の回復力）の形を学びました。皆さんも、ぜひこの機会に、自分らしい回復方法を1つでも多く見つけて、心のお守りにしてください。

### 先生たちの心の回復・調整方法

友だちに本音を話した 顧問に相談しサポートしてもらった

こだわりを捨て発想を転換した 新しいことに挑戦してみた とにかく体を動かした

次のこと・楽しいことに目を向けた 時間が解決してくれた 家族の存在を支えにした

落ち込むことを必要以上にネガティブに捉えない 感情のふり幅を小さく保つ

### 先生たちから、今落ち込んでいる人へのメッセージ

「大切なのは、周りの人に頼ること。困った時は、ぜひ周りの人に助けてもらってください。」

「今を全力で。出会いを大切に。」

「誰にも知られていない努力や経験が、自分の支えになる。」

「なんとかなる。今感じている辛いことがずっと続くことは、絶対にありません。」

「周りを見てください。あなたの力になってくれる人が、必ずいます。」

### 河中生の「勇気が出る言葉」集

発表後のアンケートでは、生徒のみなさんに「自分にとって勇気や元気が出る言葉」を教えてもらいました。その中からいくつか紹介します。自分の心にフィットする言葉はありますか？辛い時、思い出してみよう。



「勇気は一瞬、後悔は一生」 「自分に打ち勝つことが、最も偉大な勝利である」

「負けるな今日も踏ん張って」 「まだまだやれる、まだまだ頑張れる、まだまだ粘れる」

「いつか頑張ったって胸を張って言う」「諦めたらそこで試合終了」「努力は裏切らない」

「ここで一步も引くわけにはいかねえ！」 「逃げる方が後からしんどいってことは、もう知ってる」

「なりたかった自分になるのに、遅すぎるということはない」「寄り道 脇道廻り道 しかしそれらもすべて道」

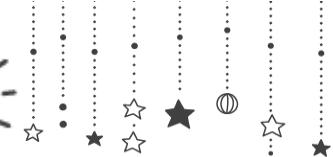
「100点は無理かもしれない、でもMAXは出せるやろ」「綺麗な花もいいけど傷をも誇れる花になろう」

「私を愛せるのは私だけ」「自分の人生を変えられるのは自分だけだ」「自分の人生、自分で決める」

「あの子にはなれないし、なる必要もないから」「一番いけないのは、自分はダメだと思い込むことだよ」

「今までより、今から」「私ならできる」「きっと、大丈夫」「明日はきっといい日になる」

# 気分を上げる！冬のごはん



幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」には、気分を落ち着かせ、睡眠の質を高める作用があります。セロトニンは、直接食べ物から摂取できませんが、原料となる「トリプトファン」というアミノ酸を摂ることで、セロトニンの生成をサポートすることができます。寒い冬に摂りたいセロトニン UP 食材をご紹介します。

1. 鮭	冬の味覚である鮭は、トリプトファンと、セロトニン合成をサポートするビタミン B6 を豊富に含んだ、最強のセロトニン食材！粕汁や、ホイル焼き、ソテーなど、いろいろアレンジできます。
2. 大豆製品	大豆製品はトリプトファンが非常に豊富。大豆、味噌、豆腐、納豆、豆乳、きなこなど、種類もたくさんあります。毎日のおかずや汁物、鍋物に入れて、日常的に摂取しましょう。
3. バナナ	バナナは、トリプトファン、ビタミン B6、セロトニン生成に重要な炭水化物も含んでいるため、理想的な食材です。冬は、豆乳とバナナをレンジで温める豆乳バナナや、ヨーグルトを少し温めてバナナときなこをトッピングする食べ方がお勧めです。

Happy Life !

27

マインドフルネスで脳を変える

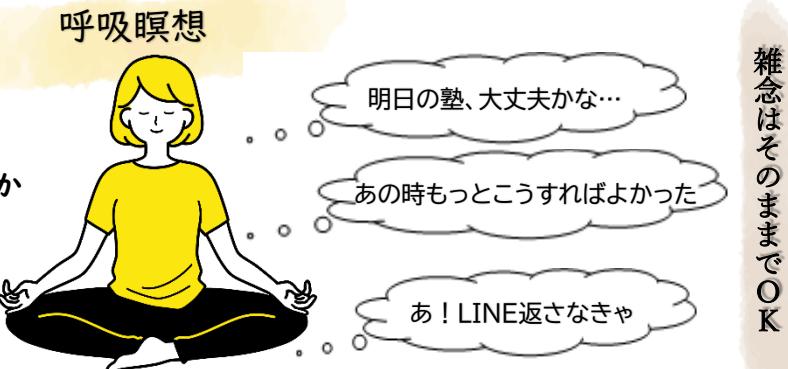
マインドフルネスとは「**今この瞬間に体験していることを、評価せずそのまま受け入れる心の状態**」のことです。この状態が習慣化されると、**脳が変化**し、社会性や人間関係に大きな効果があることが証明されています。

## マインドフルネスの効果

- 集中力・判断力向上⇒仕事スピード UP
- 情報処理能力向上⇒マネジメント力 UP
- 記憶力・ワーキングメモリ改善⇒プレゼン力・コミュニケーション力 UP
- 偏桃体(恐怖や不安を生み出す組織)の縮小⇒ストレス耐性 UP
- 脳疲労軽減⇒クリエイティビティ UP

マインドフルネスな状態でいるためのトレーニングが、「瞑想法」です。欧米では「**脳のトレーニング**」と言われています。今回はすぐにできる呼吸瞑想を紹介します。忙しい年末こそ、マインドフルネスな時間を作り、脳をすっきりさせましょう♪

- ・背筋を伸ばし座る（椅子でもOK）
- ・手のひらを上に向けて膝の上におく
- ・鼻を出入りする空気の流れか、お腹の動きかどちらかに意識を向ける
- ・どんな呼吸でもOK
- ・そのままの呼吸をただ観察する



雑念は消そうとせず、そのまま「あ、雑念が浮かんだな」と受け止めてください。大切なのは、雑念に気付いたら、また、今この瞬間の自分の呼吸に意識を戻すこと。この作業こそが脳のトレーニングになります。1日1分でもOKです。できたら自分を褒めてあげてね！