

## HAPPINESS

発行者 両沼・南会津地域の保健室  
発行年月日 2019年12月13日

「あなた」は自分ですか？

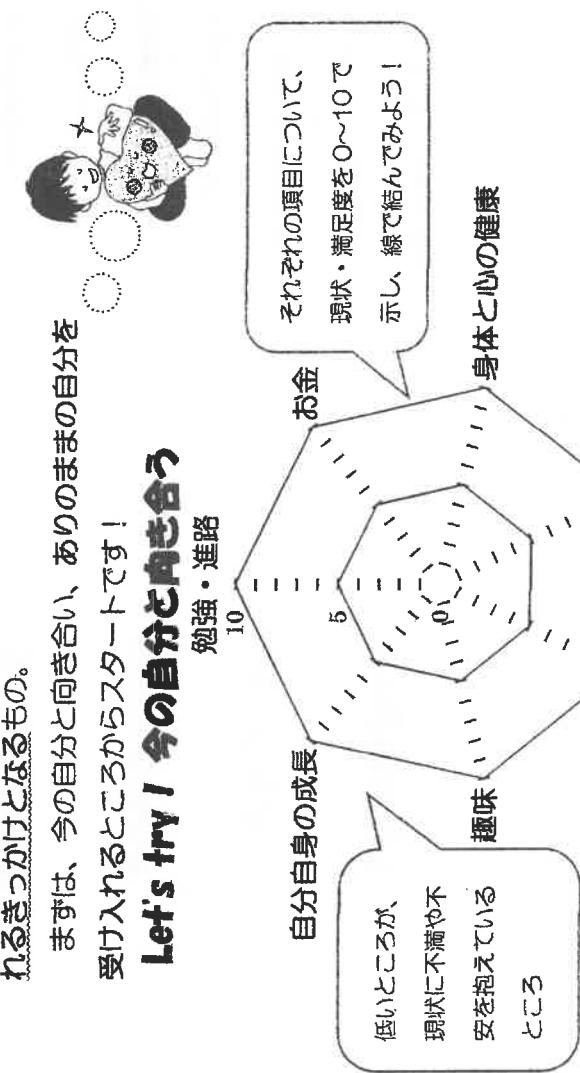
「あんなふうになりたいのに、どうして自分はなれないんだろう…。」「どうせ自分には無理だし…。」…などと感じたことはありませんか？自分自身に“ダメ出し”ばかりしたり、ダメな自分を意識して、つい卑屈になってしまったり…。でも、そんな劣等感も、他人と比べて自分を否定するのではなく、『なりたい自分』と比較して考えれば、自分を成長させてくれるきっかけとなるもの。

Let's try !

やるべき課題・方向性が見えてきたら、『なりたい自分』に近づくための行動計画を立てよう。

自分自身に“ダメ出し”ばかりしたり、ダメな自分を意識して、つい卑屈になってしまったり…。でも、そんな劣等感も、他人と比べて自分を否定するのではなく、『なりたい自分』と比較して考えれば、自分を成長させてくれるきっかけとなるものの。

Let's try! 今のお手本を書きもう



～自己分析でないか

No. 7 (最終回)

「あんなふうになりたいのに、どうして自分はなれないんだろう…。」「どうせ自分には無理だし…。」…などと感じたことはありませんか？自分自身に“ダメ出し”ばかりしたり、ダメな自分を意識して、つい卑屈

この言葉は、『なりたい自分』と比較して考えれば、自分を成長させてくれるきっかけとなるもの。

The graph illustrates the growth of one's own self over time. The vertical axis represents age, with markers at 5, 10, and 15. The horizontal axis represents the level of self-growth. A solid line shows a steady increase from age 5 to 10, reaching a plateau around age 15. A dashed line follows a similar path but remains slightly lower than the solid line after age 10. A bracket labeled 'お金' (Money) points to the solid line, while another bracket labeled '感情' (Feelings) points to the dashed line.

年齢	成長度 (実際)	成長度 (感情)
5歳	1.0	0.8
10歳	2.5	2.0
15歳	3.0	2.5

3か月後の自分は?

どうなつていい?

どうして低いのか

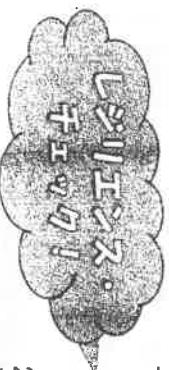
低かったところは?

人間関係

人生の主人公はあなたです！

この世にたった一人しかいない大切なあなただから、もつと自分を愛して、もつと自分に優しくして、自分史上最高に幸せになつてほしいと思ひます。

**You will be what you want to be!**

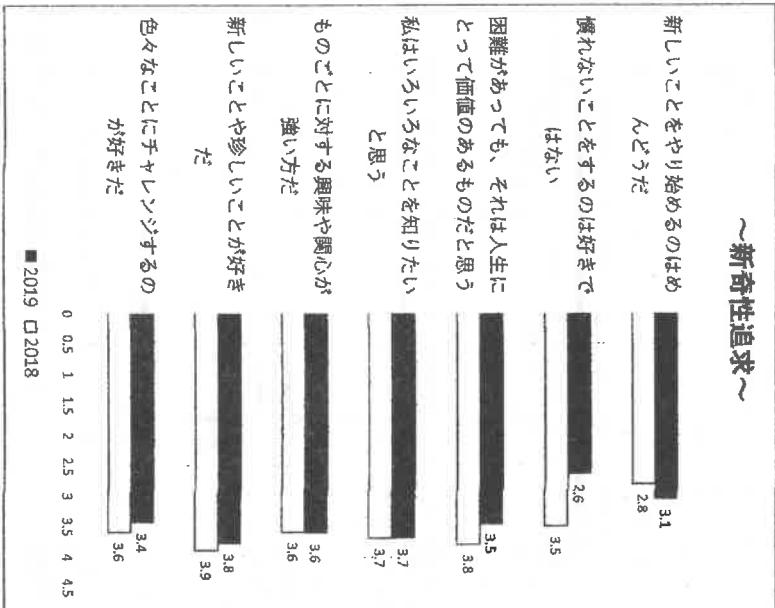


下のグラフは、皆さん自身が回答した「レジリエンス・チェック」に基づいて、南会津高校2年生のレジリエンスを3つの要素から表したものです。

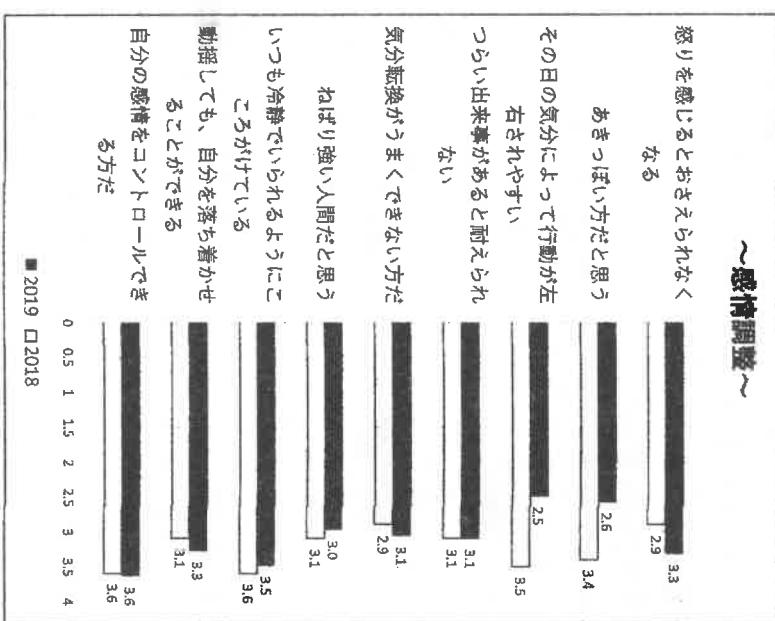
- ①新奇性追求（新たな出来事に興味や関心を持ち、様々なことにチャレンジしていくこと）
- ②感情調整（自分の感情をうまく制御することができるうこと）
- ③肯定的な未来志向（明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようすること）

2018年7月・2019年11月にチェックしたレジリエンスの変化を見てみましょう。  
数値が高いほど、「レジリエンスが高い」とことを示しています。

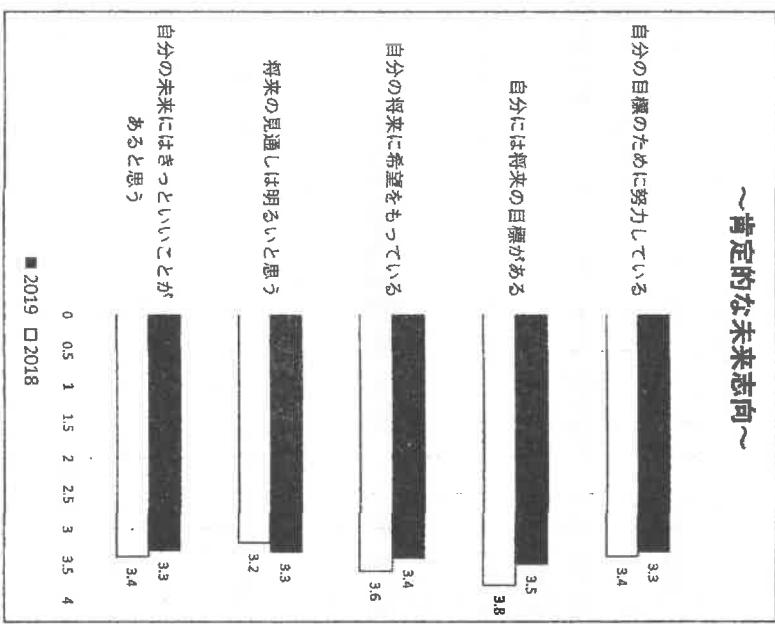
### ～新奇性追求～



### ～感情調整～



### ～肯定的な未来志向～



アンケートのご協力ありがとうございました。

去年に比べ、大きく差のあった項目は、「慣れないことをするのは好きではない」「あきっぽい方だと思う」「その気分によって行動が左右されやすい」の3項目でした。学校生活に慣れてきたことで「安定性」を求めたり「退屈感」を感じやすくなったりしているのではないかでしょうか。「怒りを感じるとおさえられなくなる」のレジリエンス得点が去年よりも高いため、怒りを感じても冷静に対応出来るようになっていきます。精神的な成長を遂げた人々やストレスフリーな環境にいる人が増えたようです。心の成長を感じることが出来て嬉しいですね。自分の結果が知りたい!全体と比べてみたいという人は、保健室で保管しているので聞きに来てください。また、これまでに発行した『HAPPINESS』も配布しています!学校生活をより楽しく送ることが出来るように活用してください。1・3年生の結果については後日別紙で配布したいと思います。

昨年12月から1年間に渡って発行してきた機関紙「HAPPINESS」も、今回が最終号となりました。これまでの「HAPPINESS」が、皆さんのが前向きに生きるためのヒントとして、少しでも役に立つたら嬉しされます。

保健室では、頑張るあなたを応援しています。今日も明日も明後日も…。