



## 心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。「鬼は外」「福は内」と豆をまいて1年の幸福を願う日です。  
この「鬼」は“目に見えない怖いもの”を表します。「病気」や「災難」邪気が家から出るようにと豆をまきますが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

失敗するんじゃないか  
自分のことが嫌い  
怒られたらどうしよう…

“怖いもの”はこころの中に住み着き、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんな人は、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう？1日の終わりに、『今日も1日頑張った！』と自分をほめてあげる。  
さあ！言葉の“豆”をまいて心の鬼を追い払い、福を呼び込みましょう！

そして、2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。職員玄関や保健室の前の梅の花が咲き始めました。まだまだ寒い日があります。寒いと背中が丸くなりがちです。ピンと背筋を伸ばして深呼吸。身近な春をさがしながら笑顔で春が来るのを待ちましょう。

### 深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜（おうかくまく）や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだ。  
イライラ・緊張した時は深呼吸して体の変化を感じてみよう。

イライラしたり緊張していると胸やお腹にグッと力が入って筋肉が固くなってしまい呼吸もしづらそう

試験の前やリフレッシュしたいときに深呼吸！！

今月は言葉についてちょっと考えてみましょう。

## 「ヤバイ」はヤバイ!?

- ・おいしい
- ・感動した
- ・こわい
- ・緊張する
- ・ヒドイ
- ・カッコいい
- ・おもしろい
- ・まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

2月5日は笑顔の日

言葉で泣くよりも言葉でたくさんの笑顔を

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っている人もいるかもしれませんが、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも？！

食事中

おいしいの？  
まずいの？

ヤバイ

メール

それヤバイ

ダメなのかな…？

お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？