

# ほんだりの目

令和3年度  
3月9日  
多田中学校  
保健室  
卒業おめでとう号



## 卒業 おめでとうございます

みなさんと出会ってから年。きと、思い通りには  
ならないこともたくさんあったと思いますが、  
いっぱい悩んで迷って泣いて笑って...  
そんな一生懸命なみなさんと過ごすことができて  
嬉しかったです。ありがとう。これからも  
みなさんが健康で自分らしく輝くことを  
応援しています。 福井優子

「身長測ってもいいですかー！」そんな声が  
たくさん聞こえてきた学年でした。その姿は  
成長を身近に感じる微笑ましい時間でした。  
また、この3年間で、Xメモリは測ることのできない  
成長もたくさんありましたね。これからも、  
こころと体を大切に、自分のペースで  
歩んでください。おと応援しています。 Fight~P 阪京子

十和田市  
NK系田前池の活性  
細菌やウイルスが  
侵入しても退治してくれる  
免疫細胞。  
笑って  
ワークアップ!!!

脳の活性  
月間の血流量が増え  
言動能力アップにも!!!

血行促進  
思いやり笑いと、  
腹式呼吸と同じ状態に  
体の中に酸素がたはさん  
取り込まれます

ストレス解消  
脳に1秒の休み  
とされる刺激が送られ  
脳がリラックス!!!



「笑顔を意識する」  
も効果◎

「こんな人になりたいかも  
いいですわね!」

### 「できた」に目を向けていこう!!

参考文献  
自分を変える「脳の習慣」  
著者: 宇都出 雅己

「自分はできない」と思うことの1つに、過去の経験 = 過去の「記憶」に引き込まれていることがあります。

- ① 身を変えろ = リフレーミング
- ② 「できない」の中に「できた!」は潜む
- ③ 「全然ではない!」の全然って?

例1.) 人前でスピーチができない

前の自分はうまくできなかったけど、今の自分ならできるかも。

突然思ったからスピーチしたけど。

未知の場でもスピーチできたくて、当たり前前!!! 練習すればできるはず。

② 「できない」の中に「できた!」は潜む

最初は言葉が詰まっちゃって、後はスラスラ言うことができた。

声は小さかったかも、しらないけれど、言葉が通じることはできた。

「ほんの小さな「できた!」は必ずあります!

③ 「全然ではない!」の全然って?

例1.) 算数や数学が全然できない

1+1=?

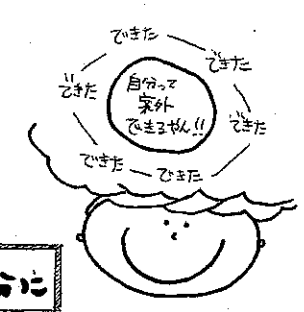
2x2=?

これは極端な話ですが... 一掃りにしめる「全然」の中には、小さな単位の「できた!」はあります。

「できない」記憶を「できる」記憶に変えていけるのです!

「記憶」とは、不思議なもので... 脳の神経回路は糸團目状になっていて、進む神経回路が変われば、思い出せる記憶は変わります。

1つの「できた!」を思い出すと、「あの時もできた!」「この時もそうだった!」と等々式に言葉が引き出されていきます。「小さなできた!!」を積み重ねていくことで、「できない記憶」の回路から、「できる」言動の回路が回り始めます。



### できない自分からできる自分に

#### 「ワーキングメモリ」

実は... 容量がとて小さいのです。何事もかかっても、脳は話の辻つとすると、パンクしてしまいます。脳がフリーズ(一時停止)状態に。

覚えておかなければいけないのは... 考えなくていいことは...

見て思い出す <視覚化>

例) Apple 創業者のスティーブ・ジョブズ氏

服装が、迷う必要がなくなり、ワーキングメモリに余裕が生まれ、本業に全集中!!

ワーキングメモリに余裕をつくることは、  
集中力・思考力スゴクになり「できる!」の大きな力になります

黒タートル
ジーンズ
スニーカー
ルーティン化