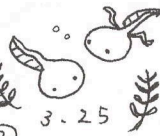


ほいさんだより

R8
3月②



「心」が「かせ」をひいたら、

あなたにとって健康とは？

「健康」とは、単に「病気ではない」ということではなく、肉体的(からだ)・精神的(こころ)、社会的(友達など)の人間関係に満たされた状態のことを言うそうです。あなたはどんなときに自分で「健康」と感じますか？それが、あなたが健康でいるためのヒントです。

ぐっすり眠れる 	けがや病気がない 	ごはんがおいしい 	友だちがいてくれる
運動ができる 	悩みがない 	学校がたのしい 	よく眠るとごはんがおいしい。運動するとよく眠れる。これもスリ。これらはすべてつながっているのかもしれない。

体力が落ちていたり、疲れがたまったりして、生活の中のちょっとした油断で「かせ」をひいてしまうことってあるよね。実は心も同じように「かせ」をひくことがあります。みなさんの心は元気ですか？

「心」が「かせ」をひいたかな？

- ・やる気が出ない
- ・よく眠れない
- ・気づくとボーっとしてしまう
- ・楽しくない

「心」のかぜの原因は？

- ・ホッとできる時間がない
- ・がんばりすぎ
- ・うまく気持ちを伝えられない

「心」のかぜを治すには？

- ・のんびりできる時間をつくる
- ・好きなことを思いきりやる
- ・誰かに話をきいてもらう



ずっとずっとつながってきこ	たての糸	
命のボタン	これからも続いていく	
人と人をつなぐ大切な糸	よこの糸は絆	
あなたの代わりは世界中のどこにもいません	どちらの糸も、あなたに繋がっています	

2232323



あなたの代わりは～いません～

誰からも必要とされていない、自分には取り柄なんてない、失敗ばかりで迷惑をかけるばかり...自分は何のために生まれてきた、何のために生きているのかかわらない。もしかしらこれから先、そんな風に感じてしまうことがあるかもしれません。でも、あなたには必要な大切な存在です。その理由のひとつが、「絆の糸」。

数えきれないほどの命のボタンがつながってきこ、今そのボタンを持っているのがあなたです。この先の未来につなぐことも、あなたが大切にボタンを抱えて走り切ることも、どちらもあなたにしかできないことです。そして、「絆の糸」。

あなたは家族にとっても、友だちにとっても、これまで出会ったたくさんの人にとっても、なくてはならない存在です。たとえ誰かの一番でなくても、あなたの存在に支えられ、影響を受け、元気をもらい、寄り添うを得ている人がいます。これから出会う誰かにとっても、きっと必要な存在となるはず。どちらの糸も、あなたとつながっています。あなたの代わりは、世界中のどこにもいません。何のために生まれて、何のために生きるのかは、きとも、先に決まるよ。でも、生まれてきたこと自体に意味があり、生きていることに価値があり、あなたがあなたでいてくれるだけで、もう十分なのです。どうかこれから先も、あなたという大切な存在を、あなた自身が大切にしてください。