きらきらぼし

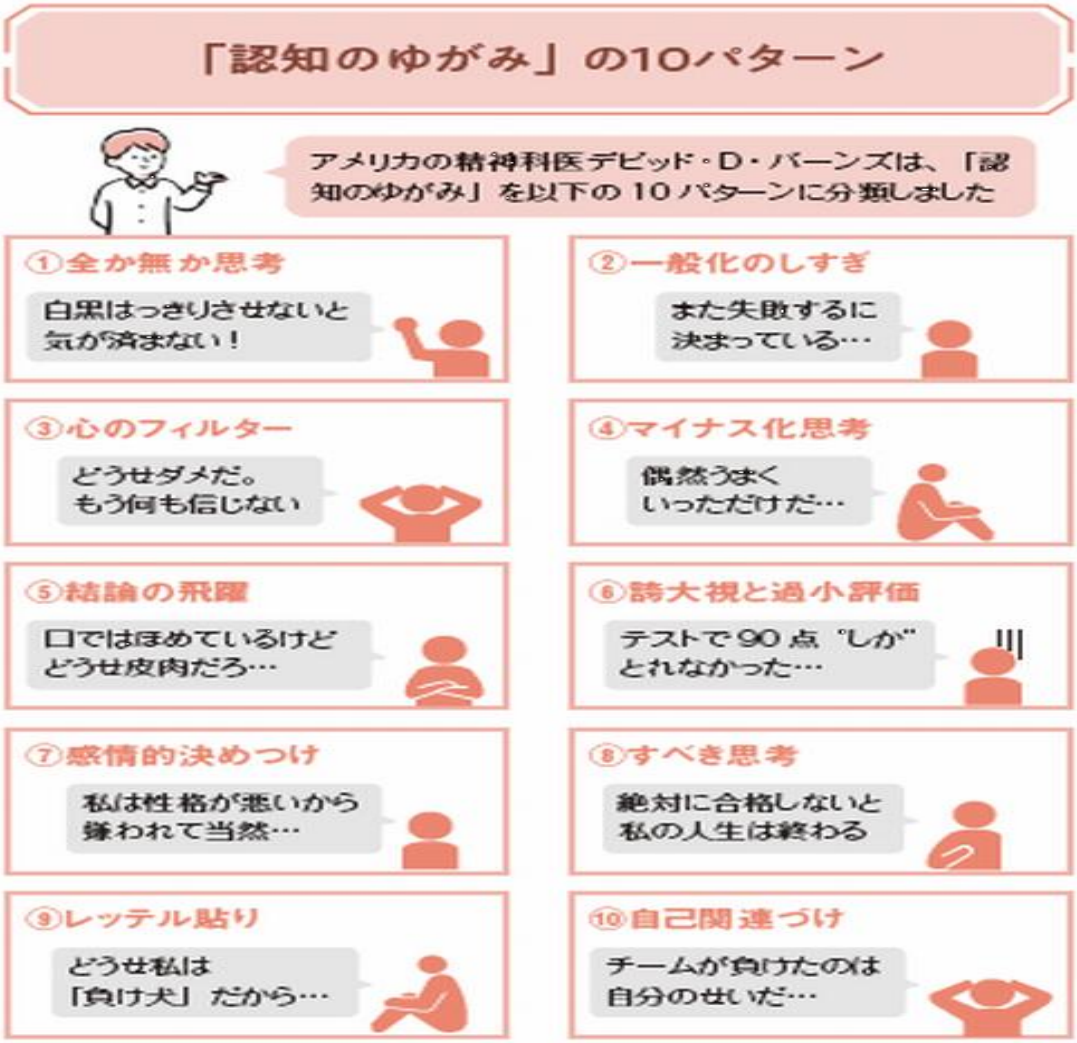
嶺南地区共通保健だより
令和８年１１月　保健室

空気が乾燥する時期ですね。全国、福井県内でもインフルエンザが流行しています。
ウイルスは、乾燥している環境に強く、空気中を長く漂いやすくなるため、感染拡大の大きな要因となります。人の喉や鼻の粘膜も乾燥すると、線毛運動が弱まりウイルスが侵入しやすくなります。部屋の換気や加湿、こまめな水分補給で、ウイルス感染を防ぎましょう。

考え方のクセを知って、上手につきあおう！

「いつも私は失敗する」「すべて私のせいだ・・・」、気分が落ち込んだり、不安になったりすると、ふとこころに浮かぶこんなフレーズありませんか？

私たちはみんなそれぞれに**考え方のクセ（認知のゆがみ）**があります。自分の考え方のクセが分かると、悩みやストレスを感じた時に、自分の考えが整理しやすくなります。クセにはどんなタイプがあるのか、紹介します。



考え方のクセは、長年連れ添ってきた「脳の習慣」なので、すぐに変えられなくても当たり前です。「またクセが出ちゃったな、人間だもの」と、**自分のクセをゆるく受け入れていくこと**が、一番の上手なつきあい方です。

「考え方のクセ（認知の歪み）」は、誰にでもある心のパターンのようなものです。ストレスを感じたときや、心が疲れているときに現れやすくなります。

自分のクセに気づき、客観的に眺められるようになると、心がすっと軽くなります。

「こんな見方もあるかな？」と少しずつ視点を変えてみましょう。ひとりで考え悩んでいてもなかなか視点を変えられないかもしれません。**誰かに聞いてもらおう❣誰かと話してみよう❣**