

ほけんだより

令和元年7月18日発行

第 6 号

保健室

「自己信頼貯金」に挑戦しませんか？

長い夏休みが始まります。この夏休み、自分との約束（マイルール）を作り、「自己信頼貯金」貯めることにチャレンジしてみませんか？
どんなことでも構いません。「毎日、〇時間勉強する」でも、「〇時に寝る、〇時に起きる」でも、「メディアの使用は、〇時までにする」でも何でも構いません。（〇に入る数字は自分で決めるよ）つまり、ちょっと頑張れば、出来そうなことを「決めて 続ける」のです。



アウトメディア週間に記入してもらおう、チャレンジシートを見ていて私が気付いたことは、

目標の立て方がわからない ということ

いきなり、大きな目標を立ててしまい、それが続けられないと言って、自分を「ダメだ！」と否定し信頼貯金をマイナスにしている人が多いということ。

例) 毎日8時間以上メディアを使用している人が、いきなり3時間以内でチャレンジしていて、結局、続かなくて「もっと意識をしっかりと持つ」などの感想を書く。

思い当たる人いませんか？継続できないのは、「自分の意識が低いから」と思い込んでいる人がたくさんいますが、実は、「脳」の仕組みが原因です。

なぜなら・・・脳は変化を嫌うから です

生体が持つ、^{こうじょうせい}恒常性（ホメオスタシス）という機能

恒常性（ホメオスタシス）とは現状を維持しようとする機能である。

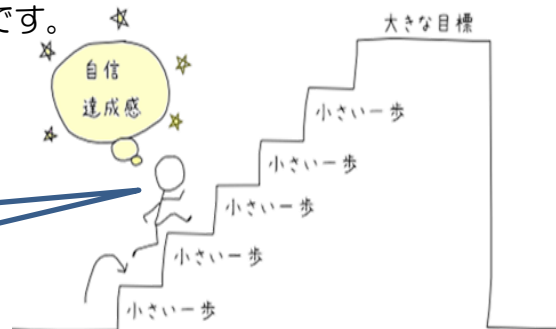
たとえば、私たちの体温は36℃前後～37℃前後が最適である。気温が高くなったり、運動をすると、体は勝手に汗をかき、体温の調節をしている。この働きは、脳やところにもあり、何か新しい事を始めようとしても、いつの間にか「元に戻ってしまう」。急激な環境の変化には、適応できない。時間を掛けて、ゆっくり少しずつ適応していく。

脳の機能を知って、目標を立てる

つまり・・・

「脳が変化に気付かない、小さな目標を立て、変化を積み重ねる」

小さく刻んで取り組む方が、習慣化しやすいということです。そして、毎日出来なくても、「自分の可能性を信じ、やり続ける」を繰り返し重ねてください。すると、信頼貯金はたまっていきます。



がんばれ自分！
自分応援団になろう