

# 放送朝会「心のメンテナンス」12/21

今日は「冬至」と言って、昼間の時間が1年間で最も短い日です。先週からとても寒くなってきましたが、体も心も健康でいてほしいと思います。体の健康は、感染症防止を中心に、みなさんととても注意していて、欠席もほとんどなく、元気に過ごせています。

心の健康はどうでしょう。心というのは、うれしいとか、楽しいとか、あるいは、悲しいとか、心配だなあ〜とか、いろいろなことを感じる気持ちです。誰でも、落ち込んだり、イライラしたり、心の調子をくずすことがあります。そんなとき、私たちはどのように「こころをメンテナンス」すればいいのでしょうか。

これから、心を自動車にたとえながら、心のメンテナンスについて教えてくれるホームページの一部を見ます。続きは、クラスやお家に帰ってから家族で見て、いろいろなお話をしてください。

こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ 厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

