

セルフコンパッション  
トレーニングを視聴する

子どものストレスチェック  
サイト

※ストレスチェックのアンケートの回答後に、「ぼじれん(ポジティブ練習)」に回答できるようになります。  
3つの良いことを1日1回、5日間書いてみましょう。

| アンケート回答<br>日 | アンケートタイ<br>トル                   | 回答期間        | アンケート          | ぼじれん         |
|--------------|---------------------------------|-------------|----------------|--------------|
| 2023年12月07日  | テスト_令和4年度<br>ストレスチェック<br>(高校生用) | 2023年12月31日 | アンケート<br>結果を見る | ぼじれんに<br>回答済 |



日常の「悪いこと」ばかり見てしまうと、どんどん気持ちがふさいだり、不安になったりします。そこで、日々の「わるいこと」と「よいこと」をバランスよく見つけることで、こころが健康になっていきます。そのために、1日5分で日々の小さな良いことに目を向けるトレーニング ぽじれんをやってみましょう。

小さな良いことってどんなことだと思いますか？

1. 朝、目覚まし時計が鳴る前に起きることができた
2. 好きな動画を見た
3. 友達からアドバイスをもらえた

このような例のようにできたこと、楽しかったこと、感謝することの3つから考えてみましょう。



では、あなたは、今日1日(あるいはここ1週間で)小さな良いことはありましたか？1つずつ書いてみましょう。



できたことについて書いてみましょう。



楽しかったことについて書いてみましょう。

動画を見た



感謝することについて書いてみましょう。

お弁当をつくってもらった

# ぽじれん



## (3つの良いことのエクササイズ)



1回目

12月07日



2回目

12月07日



3回目

12月07日



4回目

12月07日



5回目

12月07日



戻る

ストレス対策として、  
5分間のこころの健康づくり  
(認知行動療法)

「ぽじれん (ポジティブ練習)」

をやってみましょう。

メンタルヘルスに関するセルフケアの習慣を  
定着させるために、  
体の健康づくりのラジオ体操のように、  
毎日楽しく、こころの健康づくりを実践しましょう。

# ぽじれん エクササイズ

～できたこと、楽しかったこと、感謝すること～

大きな良いことではなく、小さな良いこと  
（生活のポジティブな側面）に目を向けて  
みる練習をしてみましょう。

一日（あるいはこの1週間）を振り返ってみて、

①できたこと

②楽しかったこと

③感謝すること

を1つずつ書き出してみましょう

# ぽじれん エクササイズ例：

## ①できたこと：

-朝、目覚まし時計で起きることができた

## ②楽しかったこと：

-好きなテレビ番組を観た

## ③感謝すること：

-家族がご飯を作ってくれた