



児童生徒用

# ほけんだより



令和7年3月4日 No.11

天津日本人学校保健室  
養護教諭 船越 郁奈

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。今年度も残すところあとわずかです。令和6年度はみなさんにとってどんな一年でしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと、色々な思い出があると思います。まずは、一年間頑張った自分を褒めてあげましょう。そして、友達や家族に一年間の感謝の気持ちを伝えましょう。

さて、あと一週間経つと約一か月間の春休みが始まります。ゆっくり休んで、疲れをとりましょう。みなさんと元気に4月に会えるのを楽しみにしています♪

## 3月のほけん目標

### 一年間の健康生活を振り返ろう！



一年間を振り返って、出来たことに○をつけてみよう！

①早寝早起きができた。



②朝ごはんを欠かさず  
食べることができた。



③ごはんの後に毎回  
歯みがきができた。



④甘いものの食べ過ぎに  
注意して生活できた。



⑤毎日ハンカチ・ティッシュ  
を持つてくることができた。



⑥こまめな手洗いうがい  
を心がけた。



⑦適度な運動を心がけた。



○は何個ついたかな？  
来年度は○がつかなかったところを  
意識して頑張ろう！

# エゴグラムを知っていますか？

エゴグラムとは、自分らしさ（エゴ）を図表化する（グラム）という意味です。私たちは日常生活で、考え・感じ・行動していますが、その考え方や感じ方、行動の仕方には、一人ひとり個性や特徴があります。その特徴を5つの特性（CP・NP・A・FC・AC）で分析し、グラフで表したものがエゴグラムです。エゴグラムの結果は一人ひとり異なりますし、時と場所・相手によっても変化します。その結果によい・わるいはありません。エゴグラムの結果の違いは「個性」といえます。個性の「長所」に気づいて自信につなげることができます。「短所」と思えることは個性として受け入れたり、変えたりすることもできます。

厚生労働省 『15分でわかる初めての交流分析4 ～エゴグラム編～』から抜粋  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/e\\_transaction\\_4/](https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction_4/)

## エゴグラムをやってみよう!!

今年最後の保健室掲示にエゴグラムを用意しました。ただし、みなさんにもわかりやすい言葉に直して先生が作成したもので、タイトルは「なんちゃってエゴグラム」です!あくまでも、自分の性格を知るための参考に、楽しむためのツールとして活用してください。本物のエゴグラムは、病院や専門の検査機関などで受けることができます。

先生は高校生の時に本物のエゴグラムを受けてみて、「看護師」や「介護士」など医療系の人のお世話をする仕事に向いていると言われました。当時は「そうかなあ??」と思っていましたが、その結果が今につながっているのかもしれない。みなさんも、まずは「なんちゃってエゴグラム」を試してみてくださいね♪

### なんちゃってエゴグラムの手順

- ①保健室の掲示板にある質問キットと検査結果を取ります。
- ②質問に答えます。
- ③質問に答えて出た数字を折れ線グラフに書き込みます。
- ④自分の折れ線グラフの形と似ているグラフを結果から探して読みます。



検査キットにもっと詳しくやり方を載せています。わからない人は先生に聞いてください!

### 低学年のみなさんにオススメ♪

「エゴグラムをやりたいけど、少し難しい…」そんな人にはこの本『もしアナタが食べものだったら診断』がおすすめです。こちらはディグラムを使用した診断ですが、このディグラムはエゴグラムをもとに作られた心理テストで、質問数が20問と少なめになっています。結果も食べ物にたとえられているので、読んでいて面白いです。漢字にふりがながついていないので、分からないときは大人の人に聞いたり、自分で調べたりしてみましょう!



今年度のほけんだよりはこれで終わりです。最後まで読んでくれてありがとう!

また来年度元気に会いましょう~!!!