

この記事は、去年の夏に発行した教育相談だよりの内容とほぼ同じものになります。1年生にも読んでほしいということと、2, 3年生にも改めて伝えたい内容でしたので、再び記事にしました。

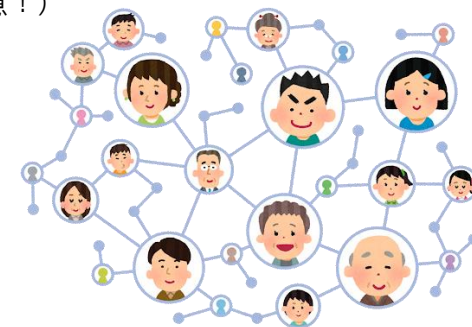
こんなときだから伝えたい！ 「レジリエンス」の話

レジリエンスとは「心の回復力」のことです。これはだれでも持っている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ちこんだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それがレジリエンスです。こんな時だからみなさんが持つレジリエンスをはたらかせる生活をおくることが大切です。そのポイントをご紹介します。

つながりを大事にしましょう



家族、友達やいとこ、周りにいる人と話をしましょう。うまく話せないときは電話やLINEなどを利用してもいいですね。(やりすぎは注意！)
心に不安があれば相談してみましょ。



きそく 規則正しい生活をしましょう

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。だから、早寝早起き、3食食べることはとても大切です。



ゲームやスマホを使う時間をコントロールしましょう

ゲームやSNSは気分てんかんにもなるし、楽しいと思います。ただ、ついつい長く続けてしまいがちになりませんか？
ゲームやスマホは時間を決めて使いましょ。また、LINEメッセージなどを夜10時以降におくるのは、相手への負担^{ふたん}になります。



リラックスできることをしましょ

眠れないときや気持ちが落ちつかないとき、リラックスする方法があります。そのなかのひとつ、「3-7-8呼吸法^{こきゅうほう}」を紹介します。(うら面をみてね)



こんな時だからこそ、できるチャレンジをしてみましょう

おかし作りをしてみる、たっぶり読書、持ちものの整理、道具のメンテナンス、何かを作る。
やってみたかったことに、取り組んでみてはどうでしょうか。



人を助けることは、レジリエンスを育てます

いつもと様子がちがう仲間や家族に、声をかけてみる、
気にかけてみる。手伝ってあげる。
困っている人を手助けることで、自分の心も回復に向かっていきます。



いま、悩みをかかえているひと、毎日がつらいひと。友達、家族、担任の先生、身近な人に話をきいてもらいませんか。

ほかにこんな相談先もあります

●こどもこころのLINEトーク → → →



QRコード

●心の健康相談 統一ダイヤル けんこうそうだん どういつ おこなおう まもろつよ こころ 0570-064-556

●よりそいホットライン フリーダイヤル つなぐ さきえる 0120-279-338

5・6月のスクールカウンセラー来校

日下 裕佳子(くさか ゆかこ)先生

5/11、6/15(火) 13:45~16:45

- 申し込みは小仙(こせん)先生へ。
- 1回の時間は約40分~50分です。
- 相談は「相談室」で行います。内容はだれにももれません。

●保護者の方のみの相談もお気軽にどうぞ。
子育てに関すること、学習に関することなど
(申し込み先;889-3668 教育相談係まで
お願いします。)

リラックスできる！

「4-7-8呼吸法」



ハーバード大学卒のアンドリュー・ワイル
いがくはかせ ていしやう
医学博士が提唱し、テレビや SNS でも話題になりました。

【やり方】

- ① 4秒間かけて鼻から息を吸う。
 - ② 7秒間呼吸を止める。
 - ③ 8秒間かけて口から息を吐く。
- ①~③を何回かくりかえす。

【効果】

- 不安が緊張がやわらいだ
- 怒りや焦りがおさまった
- リラックスした
- 頭がスッキリした

一度ためしてみてください。