

スマイル

けやきルームだより



令和2年4月22日
中野区立中野本郷小学校
学校長 柳 沢 晶 子
第1ブロック特別支援教室

しょうがくせい
小学生のみなさんへ

がっこう やす あいだ からだ まも
学校が お休みの 間、 体を守ることとともに、 心も健康に 過ごしていくことが
たいせつです。

そうすることで、病気を 予防することにつながります。

この お手紙では、みなさんに、心の健康を保つための ポイントを 伝えます。

3回目は、「不安や 心配ごとを 小さくしよう」です。



不安や 心配ごとを 小さくする 方法

こども おとな 不安や 心配を 感じるのは 自然な ことです。

不安や 緊張が 少しでも へると、気持ちが 楽になります。

不安や 心配ごとを 小さくする 方法を 紹介します。

(下の 方法 以外でも、自分に 合う 方法を見つけれたら、ぜひ やってみてください。)

① 深呼吸をする



深呼吸は、どこでもできます。

心を 落ち着かせてくれます。

鼻から ゆっくりと 息を すいこみます。

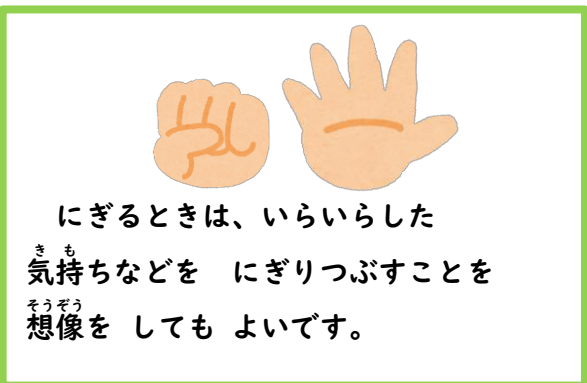
これ以上 すえないと 感じたら、

ゆっくりと ながく、

鼻から 息をはいていきます。

これを3回 やってみましょう。

② グーパーのエクササイズ



いらいらしたときや、ストレスを

感じたときに、両手をグーパーさせると、

落ちつきやすくなります。

両手ともグー、両手ともパーの 形を

くり返し つくりま

す。 気持ちが 落ちつくまで 数秒

やってみましょう。

③ 好きなことに 取り組み、集中する。



ほかに、家のお手伝いをするのも、おすすめです。
また、そうじをすると、すっきりします。

好きなことに 集中して 取り組むと、
体も心もすっきりします。

たとえば、絵をかく、本を読む、
ものを作る（工作をする、裁縫をする）、
音楽をきく、ひとりで歌うなどです。
点つなぎや、おり紙、知らない言葉を
調べることなども、おすすめです。
テレビ、インターネット、ゲームに
たよりすぎないようにしましょう。

④ 1日をふり返る。



1日を よりよく過ごすための方法には、
「毎朝、家族で話し、予定を立てる。」
「夜、明日 やってみたいことを決める。」
などもあります。

心の健康を保つために、夜に、
きょう1日をふり返って、自分の気持ちを
知ってみることが役に立ちます。
ふり返る方法には、たとえば
「きょう、やったことを書き出す。」
「きょう、楽しかったことを3つ言う。」
「いまの気持ちを言葉にする。」などが
あります。

⑤ 家族や大人と話す。相談する。



つらいときは、
ひとりでかかえこまず、
家族や大人と話してみましよう。

心配ごとや不安なことを、
家族や大人と話すことで、
気持ちが楽になることがあります。
また、心配ごとなどがなくても、
今日のできごとや感じたことを、
だれかに話すと、ほっとします。
ニュースなどにふれて、何か気にな
ったり、不安になったりしたことが
あったら、まわりに相談してください。

保護者の皆様へ

保護者の皆様、お仕事や、ご家庭のことで、ひじょうに大変なことと思います。どうぞご自身の心身の健康を大事にしてくださいませよう、お願いいたします。ご自宅のできる、ご自身がリラックスする方法を、ぜひ実践していただきたく思います。

お子さんの中には、不安や心配をかかえたり、知らないうちに緊張をしたりしている場合があります。また、つらい中で、いろいろとがんばっていることもあるかと思えます。

お子さんは、ご家族や大人のかたに、自身の気持ちを一度受け止めてもらえると、安全や安心を感じやすくなります。食事時や、お子さんとともにテレビを観たり、遊んだり、家事をしたりしているときに、短い時間であっても、いろいろなお話ができるといいですね。

（なお、本号の内容は、特別支援教室の授業で紹介したことのある方法を中心に記載しました。）