

そうだしつだより



令和2年度 第2号

落合第四小学校

校長 本間 基史

スクールカウンセラー

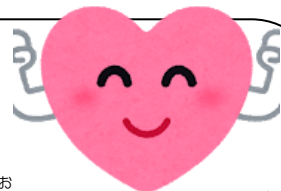
澤井 彩乃 平野 学

おちあいだいよんしょうがっこう
落合第四小学校のみなさん、こんにちは。分散登校からスタート
がっきも おの なつやす
した1学期も終わり、もう夏休みですね。クラス全員がそろくと、学級がにぎやかになり、校内
には皆さんの楽しそうな声や笑顔があふれていますね。皆さんの元気な姿が見られて、スク
ールカウンセラーもうれしくおもっています。

さて、今年は夏休みも例年がない短さですが、みなさんはどのように過ごしますか？ 外出
も今までのように思うようにはいかないこともあるかもしれません。塾や習い事などで、あつ
という間に終わってしまうかもしれませんね。

ぜひ時間を見つけて、自分の好きなことをしてゆっくりリラックスする時間を作りましょう！

こころの力を育てよう！



こころの力を育てれば、これから先、つらいことや大変なことが起こったとしても、だ
れかにイヤなことを言われたとしても、こころの中で「だいじょうぶ、ぼく（わたし）は
これでいい！」とおもえるようになり、その問題をのりこえることができます。

こころの力があれば、強い自分になれるのです。

自分と仲良くなろう！

自分と仲良くなるということは、自分のどこが好きかを言えるということです。
「自分にはこんなことも出来る」「こんなところがすごい」…と、いろいろと思
い出してみよう！

やってみよう！



リストを2つ作ってみよう・・・1つ目：自分の好きなところ

例) 人の話をよく聞ける

動物にやさしく出来る

2つ目：自分の出来ること

例) 野球を習っている

計算がとくい



「何やってもうまくいらない」「ダメだなあ」なんて思ったら、このリストに書いたこ
とを思い出そう。そして、もっと自分にやさしくなってみよう！！

保護者の皆様へ

コロナ疲れにお子様と一緒に試してみましょ！

～おうちで出来るストレス対処法マインドフルネス～

ニュースを見て、ウイルスの感染力に不安でいっぱいになったり、日ごとに変化していく世の中の動きに先が見えなくて心配になったり いつものように外に出かけて行動できなくてイライラしたり、感染が流行している間、私達のところはたくさんのストレスを感じます。

私達はよく「今、ここ」ではない、未来のことや過去のことを考えます。「こうなったらどうしよう」「悪くなるにちがいない」…。そうやってネガティブなことを考え始めると、そのことばかりが頭の中を占めてしまいがちです。それは、植物の水やりに似ています。「心配事」について考えれば考えるほど「心配事の木」に水をあげることになり「心配事の実」がどんどん育っていきます。

「今、ここ」の自分に意識をむけてみましょう。すると、「心配の木」への水やりが少なくなり、だんだん気分がリラックスしてきます。

「今、ここ」に意識をむけることを、「マインドフルネス」といいます。



★マインドフルネス呼吸法★

自分の「呼吸」に意識をむけてみましょう。しばらく続けていると、ふといろんなことが頭に浮かんでくると思います。

「今日は何を食べようかな」「やっぱりあのときああしておいたらよかった」

考えが浮かんできたら、雲が流れるようにスーッと横に流し、また呼吸に意識をむけましょう。

これを3分間程度、何度か繰り返します。

★マインドフルネスストレッチ★

体を動かしながら「今、ここ」の自分の体に意識をむけてみましょう。

できるだけゆっくりと、首を回したり、肩を回したり。手首や足首もゆっくり回してみましょう。

「今、ここ」のご自分の体をチェックしながら動かすことで、血行が良くなり体がほぐれ、自然と気分もほぐれます。

集中しすぎて呼吸を忘れないよう、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

❀カウンセラー来校日❀



月	火	水	木	金
24	25 平野	26	27 澤井	28
31 澤井				



月	火	水	木	金
	1 平野	2	3 澤井	4
7 澤井	8 平野	9	10 澤井	11
14 澤井	15 平野	16	17 澤井	18
21	22	23	24 澤井	25
28	29 平野	30		

澤井：(月) (木) 9:45～16:45

平野：(火) 9:00～17:30

お気軽にご相談ください。

相談室直通電話 ☎03-6908-2301