

こころの教室だより



令和4年7月 発行

「心の教室」相談員 日裏 つかさ

あと2週間でみなさんの待ちに待った夏休みですね。

さあ！今年の夏休みはどんなことがしたいかなあ？

ユーチューブやゲームにみんな脳（頭）が支配されないように頭や

目や耳や口、手や足など体を使って自分が夢中になれること、みつけ

ましょう！本をいっぱい読む！絵を描く！植物、動物、昆虫を観察

したり調べたり、育ててみる！スポーツをする！たくさんある時間

をワクワクすることにつかってください！私は考えただけでウキ

ウキしてきましたよ！

生活のリズムに気をつけて特に睡眠時間や水分補給もしっかりと

って、みなさんにとって、ステキな夏になりますように！

保護者のみなさんへ

今年の夏は、子どもたちに夏休みの宿題以外にコロナ対策、熱中症対策、節電、節水等、常に言い聞かせの多い夏になりそうですね。

以前にもこの通信に書きましたが、『アンガーマネジメント』という怒りの感情をコントロールするための心理トレーニングがあります。難しいトレーニングではありません。怒らないことでもありません。『後悔しない怒り方』『上手な怒り方』の一つの方法は、イラッ！と怒りを感じたら6秒待つ！人間は、冷静に判断できるまで6秒かかるとの研究があります。その間、衝動的な言動で子どもたちに本当に伝えたいことが逆効果にならないように、夏休み中、きっといろいろなことあるかもしれませんが、どうか6秒ルール試してみてください。

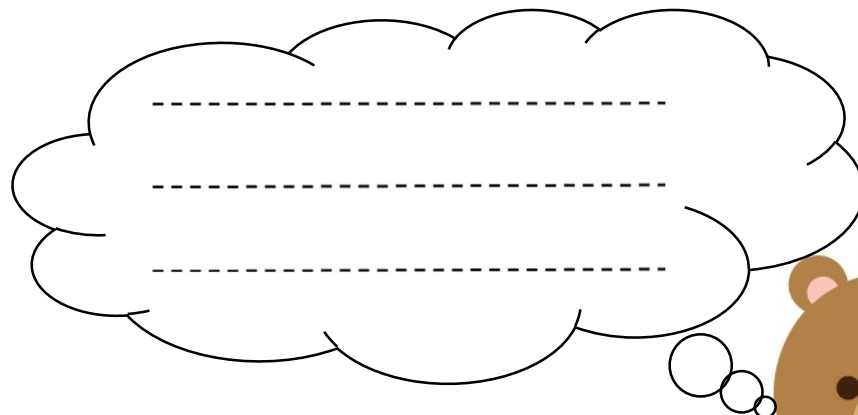
7月・8月・9月の相談日

7月6日（水）、13日（水）

8月31（水）、9月14日（水）、21日（水）28日（水）

きりとり

～*～*～ なんでもコーナー ～*～*～



きりとり

ねん 年 ぐみ 組 なまえ 名前