

わっはっは！

人がいるから そこに関係が生まれる
心があるから そこに悩みが生まれる
そして 悩みがあるから 人は優しくなれる

卒業・進級
おめでとう！！

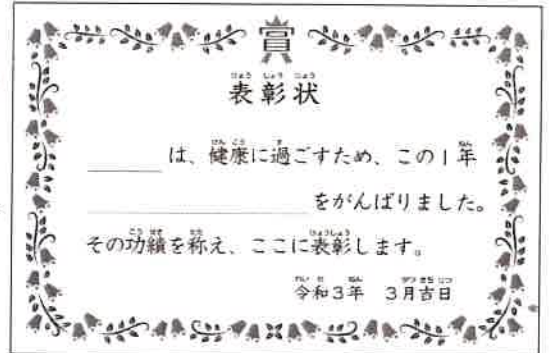
令和3年3月12日
久賀小中学校
ほけんしつ NO.8

風の音、土の香りの中に春を感じる3月。
冷たさが和らいだ風、膨らんできた木の芽、
なんとなく心も軽く、わくわくしてきます。

たくさんがまんをしたこの1年。
みなさん、本当によくがんばりました。
ていねいな手洗いや毎日の消毒、マスクの着用
など・・・感染症にかからないよう努力してきたこと
に心から敬意を表します。また、学校の行事や地域の
イベント、実家への帰省もいろんな制限がかかり、
さみしい思いをしました。自分で自分をたくさん
ほめてください。“はなまる”をあげてください。



この1年、
がんばったことを
書いてみよう！



2月16日の講演会、(スクールカウンセラー)“池田先生”のお話を覚えていますよね。
「ストレスとの上手な付き合い方」について、とても大切なお話をいただきました。
私たちは、それぞれの日常生活のなかで、大小さまざまなストレスを抱えて過ごしています。
いやなこと・大変なこと・悲しいこと・苦しいことばかりではなく、楽しいこともストレスになることがある。
また、環境が変わるときもストレスを感じやすい。
でも、ほどよいストレスがあると力が出る。と、お話くださいました。



*ストレスとうまく付き合うには・・・！

- ①ストレスに気づく(ストレス反応を書き出したり、誰かに話したりする)。
 - ②「ふーん」「そうかあ」と受け止める。
 - ③「呼吸の仕方」を身につける。
 - ④サポートしてくれる人を探す(一人で頑張らなくてもいい。他の人の力を借りることも大切)。
 - ⑤ストレスからの自分の助け方を知っておく。
- 例：“だいじょうぶ！”と紙に書いてみる。心でつぶやいてみる。
好きな音楽を聴く。体を思いっきり動かす。美味しいものを食べる。

*イライラ・ドキドキがとても強いとき！

- ①まわりを見て気をそらす。
- ②6秒カウントダウン(6秒待てばイライラはおさまる)。
- ③その場を離れるとおちつく。



*「呼吸法」

- ①楽な姿勢。
- ②口から1回「ふうーっ」とため息。
- ③鼻から息を吸う(鼻水をすするイメージ)。
- ④お腹のあたりがふくらむのを感じる。
- ⑤息を口または鼻から少しずつ吐く(1・2・3・4・・・と頭でゆっくり数える)。
- ⑥③鼻から息を吸う。→④→⑤繰り返し。



さいごに、池田先生から「自分の気持ちに気づいて言葉にできることは、とても大事なことです。自分の感情を出すことは悪いことではありません。ストレスとうまく付き合うことにつながります。」というアドバイスもいただきました。

ちなみに、橋本先生の
ストレスとうまく付き合う方法は、
“大きな声で歌を歌う”です。(^ _ ^)

人間の心とは 磨けば磨くほど 光ってくる
たたけばたたくほど 強くなってくる
いたわればいたわるほど 優しくなる
人間の心とは つきつめればつきつめるほど すごさが増してくる