

# えがお

第2号  
令和2年5月  
朝日小学校保健室



君をコントロールできるのは、自分だけじゃないかな



進化モンスターの【コントローラーくん】です。

コロナウイルスの感染防止のために外出制限などのきゆうくつな日が続いていますね。友達に会えない分、いつも以上にテレビやゲーム・パソコンに長い時間をついやしていませんか？【無限にはまる】と表現されるオンラインゲーム・ネットゲームに、はまっている人はいませんか？休業期間が長くなってくると心配になります。

4月・5月のメディアコントロールの取組はできたでしょうか？結果の用紙を提出してください。クリアできたらコントローラー君の進化シールがもらえます。

桜、チューリップ、菜の花…春はやってきていたのに、あっという間に過ぎ去りそうです。休業期間も延長され、子供たちに会えない日が続いていますが元気でしょうか？いつもと違う様子はありますか？先の見えない不安に心が疲れていませんか？スクールカウンセラーの竹林先生からのカウンセラー便りの【ストレスチェック】ぜひやってみてください。裏面に新型コロナウイルスに負けないために、親子でできるストレスコーピングについての記事を載せてあります。参考にしてください。

## ストレスに気づいたら…

できるだけ早い対応が必要になります。  
まずは、おうちの人に話してみてください。



◆からだを動かす



◆音楽を聴いたり歌ったりする



◆今の気持ちを書いてみる



## リラックス法(呼吸法)

呼吸を整えたりリラックスできるほか、呼吸だけに意識を向けると余計な考えが浮かばないメリットがあります。



はじめは、おうちの人と一緒にやってみよう。

- ① 息を吐く
- ② ゆっくり息を吸う(1, 2, 3拍くらいで)
- ③ 1テンポおく
- ④ ゆっくり息を吐く(7~10拍くらいかけて吐く)

肺に意識を向けます。吸うときは肺いっぱい空気が満たされるイメージです。吐くときは、肺がだんだんしぼんでいく様子をイメージします。(嫌なことを全部吐き出すイメージで)

## Lesson 自分を大切にしよう

自分を大切にすること。そんなことは、百も承知。

だけど、本当に自分を大切にすることって、どういうこと？

人と比較しないこと。こころの声をじっくり聴くこと。欠点ばかりに目を向けないこと。

価値がないと思わないこと。笑っていられるようにすること。かけがえのないものだと思えること。

流されないこと。楽しくすること。自分の人生を歩けること。悲しい時に泣けること。

一人で立ち上がる力をつけること。

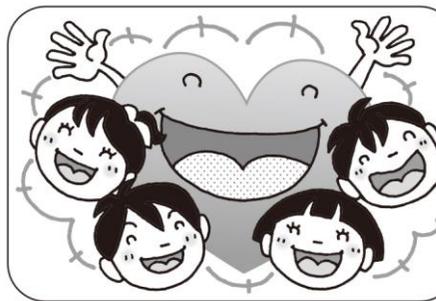
きっと自分を大切にすることという基準は、人それぞれで「これっ」というのはないんだろうな。

だけど、おぼえてほしいのは、「ほんとうに自分を大切にすること」ってことは、

むずかしそうに見えるけど、実は簡単だってこと。心の声に従えばいいんだから。

参考「自分を大切にするための小さなノート」から

なりたい自分になるために  
今、必要なことは…？



好きなものを食べたい時にバクバク



家でゲームばかり。運動はしないよ

今、未来の自分のためにできることは何？  
生活をふりかえてみよう！



いつでも学校に行けるように、心と体の準備を  
してね。みんなに会えることを楽しみに  
待っています。