

天神山小学校 スクールカウンセラーだよ!



冬休み号 スクールカウンセラー 北山 雅実 池田 弘子

震災から2度目のお正月

まもなく震災から2度目のお正月を迎えます。今は大丈夫でも、元旦が近づくとテレビなどで地震のことが放送され、思い出して心配になったり、嫌な気持ちになったり、イライラしたり、涙が出たりして心身に不調が現れることがあるかもしれません。そんな時は、気分転換になる活動で、家族での楽しい時間を過ごせるといいなと思います。子どもたちの敏感な気持ちに寄り添い、スキンシップで受け止めてもらえたらうれしいです。どうか安心して穏やかなお正月を迎えられますように。♡

『笑う門には福来る』ということわざがあります。「よく笑う家族は幸せになる」ということらしいのです。脳科学的にも、ムっとしている時より笑っている時には、【副交感神経が優位になり血圧が安定する】【セロトニン(幸せホルモン)の分泌が多くなる】【笑いは周りに伝線していく】という、よい効果が証明されています。

<昔遊びの効果> 日本に古くからある遊びはよく考えられていて、いろんなことを自然に学べます。

例えば、『福笑い』は次のような効果があるそうです。



① コミュニケーション能力の向上

「上!下!左!右!」と目隠した人に伝えようとしますが、なかなかうまくいきません。そこで、どうすればいいか考えて「もうちょっと右」「いきすぎ」「逆さま」とか言ってなんとか伝えようとします。

② 多様性を認める力

人は完璧なことばかりでなく、すこしくずれていて、欠点のようなものがあるほうがかわいげがあったり、みんながほっとする場合もあります。

③ リフレーミング(見方を変える)

短所と長所は裏返しです。周りの人が(家族や友人)自分の欠点だと思っていることを長所に変えてあげましょう。このような脳の動きを練習することで、自分の心も周りの人の心も元気になるかもしれませんね。

例：完璧じゃない ⇔ おもしろみがある

こわがりな ⇔ 慎重な

出しゃばりな ⇔ 活動的な

おとなしい ⇔ 周りをよくみている

落ち着きがない ⇔ エネルギーがある

3学期の来校日

1月15日(木)	9:30~12:30	北山
1月23日(金)	11:00~12:00	池田
1月26日(月)	9:30~14:30	北山
2月9日(月)	9:30~14:30	北山
2月25日(水)	9:30~14:30	北山
3月9日(月)	9:30~14:30	北山