

児童のみなさんとおうちの方へ

天神山小学校 スクールカウンセラーだより

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うれしいです。どうか安心して穏やかなお正月を迎えてください。

『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、ムッとしている時よりも笑っている時には、【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ていますが、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、すこしづれていて、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。このような脳の働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

で出しゃばりな ⇔ 活動的な

おとなしい ⇔ 周りをよくみている

おちつきがない ⇔ 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