

すこやか

実家庭配付

黒笹小学校 保健室
R4. 9. 16 臨時号

学校保健委員会を開催しました

テーマ「ありのままを大切に」

～しなやかでたくましい心を身に付け、心を休ませてあげよう～

7月13日に、5・6年生を対象に学校保健委員会を開催しました。児童保健委員会による生活習慣と心のアンケートの結果発表と、スクールカウンセラーの金崎先生を講師にお招きし、レジリエンスのお話をさせていただきました。

緊張や不安な時に気持ちが軽くなるには？

ポイントは「えがお」！マスクの中でこっと笑ってみよう！
えがおは緊張や不安な気持ちを軽くするよ。



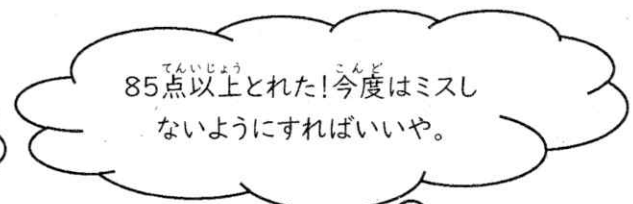
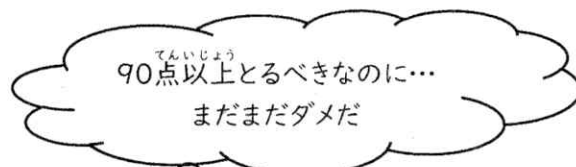
レジリエンスとはなに？

『しなやかでたくましい心』のこと。
レジリエンスを身に付けるために大切なのは、『いつもの考え方を変えること』

レジリエンスを高めよう！

一つの出来事を違った視点から見るができるようになるといいよ。
出来事を変えることはできないけれど、その出来事とどう向き合うかは変えることができるんだよ。

(例) テストで88点だったとき



「こうあるべき」じゃなくて、「こうした方がいい、この方がいい」くらいがちょうどいいよ。



「周りに迷惑をかけてはいけない」と思うのではなく、「周りに迷惑をかけたなら、謝ればいいんだよ」失敗してはいけないと考えるのではなく、失敗することで、次の経験に活かせることができる。
ありのままでいいんだよ😊

「今、この瞬間」をみんなで感じてみよう

「今、ここ」に起こっていることに全集中。自然と出てくる自分の考えや気持ちに気づき、ありのままを受け入れてしまおう。

【過去のことを後悔】と【未来への不安・心配】からおさらば！

～参加した5・6年生の感想～

- ・出来事をいろいろな視点で見る発想がなかったので、いろいろな視点で物事を見て、前向きに考えたい。
- ・話を合わせるが多かったり、自分を責めることが多いので、考え方を变えてマイナス思考を減らしたい。
- ・ぼくは自分を責めてしまうことが多いから、少し楽にとらえてみようと思った。
- ・笑顔があれば、不安がとれるんだと思いました。
- ・緊張しているときや不安なとき、にっこり笑ってみたい。
- ・友達と話をして笑っているときは、心が軽くなっているなど思った。
- ・落ち込むことがあっても、自分の笑顔を見て立ち直れるといいなど思った。
- ・テストで90点以下だと「せっかく勉強したのに」と落ち込んでしまうけど、これからは考え方を变えてみたい。

こころのすっきり体験



こころのモヤモヤを、信頼できる人に話すと、悩みや不安が、

こころの外に出てすっきりするんだよ♡

自分のこころ、大切にしようね。

スクールカウンセラー
かねさきより

