

大崎市子どもの心のケアハウスだより

《8月号》

大崎市教育委員会

夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声、笑顔がもどってきました。新型コロナウイルス感染症は依然予断を許さない状況ですが、3年ぶりに行動制限のない夏休みだったこともあり、家族の時間をたっぷりとることができたのではないのでしょうか。

「休みモード」から「学校モード」に切り替えましょう！

進級や進学、学校行事の多い春は、環境に適応しようと子どもたちも一生懸命に頑張ります。しかし、頑張りすぎた分、息切れし始めるのが夏以降です。

長い夏休み明けは、のんびりとした「休みモード」から「学校モード」へと生活リズムを調整しなければいけないため、ストレスやプレッシャーになってしまうことがあります。『また頑張ろう』と前向きな気持ちを維持できる子どももいれば、『これからどうしよう』と不安な気持ちになる子どもも出てきます。



子どもたちが「体」と「心」のスイッチを切り替えて、スムーズに学校生活に戻れるよう、ご家庭において生活リズムを整えることを心掛けてほしいと思います。

「心のリセット」



休み明けは、学校のリズムに合わせて生活することを「面倒だな」「嫌だな」と感じることもあるかもしれません。そのような時は、子どもが「やっぱり学校は楽しいな」と思えることが大切であり、様々なストレスがあっても乗り越えていくことができます。『学校だからこそできること』がたくさんあります。大きな学校行事を控えている学校も多く、修学旅行や宿泊訓練、校外学習、文化祭、新人大会など、子どもたちもきっと心待ちにしていることでしょう。

「学校は楽しいな」…毎日ワクワクしながら登校できるよう、心のスイッチを切り替えましょう

「体のリセット」

最近の夏は猛暑ということもあり、一日中部屋の中で過ごす子どもが多かったのではないのでしょうか。自然と生活リズムが崩れ、食生活が乱れたり運動不足になったりしてはいませんか。特に、睡眠の乱れは学校生活に大きな影響を与えることになり、朝起きられない、遅刻、無気力などを引き起こしてしまいます。遅くまでスマホやゲームをしていた休み中の生活習慣を改善し、一日も早く元通りに戻しましょう。

★目指すは『早寝・早起き・朝ご飯』



仙台育英 全国制覇

全国高校野球選手権大会において、仙台育英が東北のチームとして初めて頂点に立ちました。東北勢の悲願だった深紅の優勝旗の「白河の関越え」がついに叶いました。

大崎市出身の選手が主力メンバーとして大活躍してくれたことは、市内の小・中学生はじめ多くの人々に大きな夢と希望をもたらしてくれました。

プラス言葉(+)とマイナス言葉(-)

世の中には、プラス言葉とマイナス言葉があるのをご存じでしょうか？プラス言葉とは「明るい言葉」「前向きな言葉」「人を喜ばせる言葉」などで、マイナス言葉とは、簡単に言えば「人に嫌な思いをさせる言葉」です。

言葉には不思議な力がありますから、いつもプラス言葉を使っていると性格まで明るくなり、態度まで前向きになります。「自分はできる」「絶対にうまくいく」「きっとやれるはず」「自分を信じる」などです。その結果、プラス言葉を使いたくなるような嬉しい出来事が起こります。また、プラス言葉は人間関係が良くなり、使った相手だけでなく、その様子を見ている人にも良い印象を与えます。人が集まればそこに雰囲気というもの生まれますが、「良い雰囲気だなあ」と思えるようになります。子どもたちにとっては学級がその場です。

CHECK



プラス言葉の具体的な例

- 明るくなる言葉
- 元気になる言葉
- やる気がでる言葉
- やさしい言葉
- 感謝の言葉
- 人を褒める言葉

やればできる



CHECK



マイナス言葉の具体的な例

- 暗くなる言葉
- 元気がなくなる言葉
- やる気がなくなる言葉
- 不平
- 不満
- 愚痴
- 悪口
- 文句

逆に、マイナス言葉である「どうせ私なんて・・・」「どうせ無理だし・・・」「どうせできないし・・・」「ムカつく」「めんどくさい」という否定的な表現は、暗い気持ちになってしまいます。そして、マイナス言葉を繰り返す口にしてしまうと、すべてが良くない方向に変化をします。言葉には注意をしなければいけません。



マイナス言葉をプラスに言い換えただけで、ネガティブなところしか見えていなかったことが、同じことが起きてもポジティブな面が見えるようになりますよ。

いつもプラス言葉を口にしてられるよう、お子さんにかける言葉を少しだけ意識してみてもいいでしょう。

吐 ⇒ 叶

誰でも口から**マイナス**なことでも
プラスなことでも**吐く**。
だから**吐**という字は
【口】と【+】と【-】でできている。
マイナスのことを言わなくなると
【-】が消えて**叶**という字になる。



保護者の皆さんの心の安定は、お子さんのリラックスに繋がります。お子さんのこと、ご自身のことについて不安や悩みがあればお気軽にご相談ください。

お子さんの学校生活上の悩みや心のケアの相談窓口

☎ 080-6058-1894 (野村) ☎ 080-6058-1926 (菅原)

