



ほけんだより ～おうちのひととよもう～

まんのう町立琴南小学校

学校保健委員会だより



令和6年7月1日 保健室

今年度は、「いろんな きもちを はなしてみよう」をテーマに学校保健委員会を開催しました。自分自身の心や気持ちのことや、ストレスと上手に付き合うことの大切さについて、分かりやすく教えてくださいました。参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。樽本先生のご講話の内容をまとめましたので、今一度ご家庭で振り返っていただけたらと思います。

「いろんな きもちを はなしてみよう」

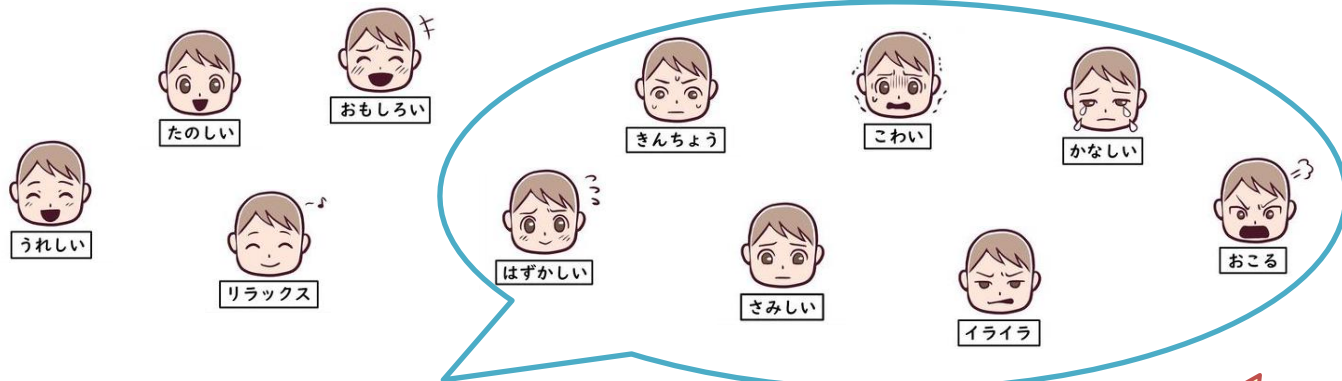
臨床心理士／公認心理師

樽本 美穂 先生

日頃は、市町の乳幼児健診や巡回カウンセリングをしたり、まんのう町かりん健康センターにて就学前の子どもをもつ保護者の個別相談を行ったりと幅広くご活躍されています。



いろんな きもち



このような気持ちになる出来事によって、心や体に負担がかかる
ストレスの元をストレッサーと言い、ストレスは誰もがもっています。



そのストレスが、大きすぎたり、長く続いたりすると、心や体の症状として現れます。

どんな症状が現れるの？

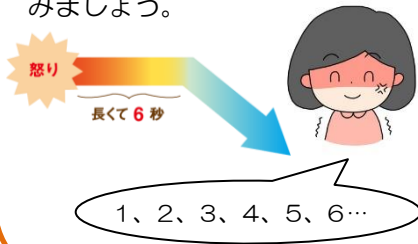


ストレスと上手に付き合うために



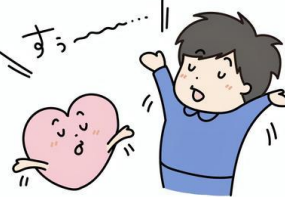
怒りを鎮める「6秒ルール」

怒りの感情のピークは6秒と
言われています。怒りの出来事
が起こったときには、ピークが
過ぎるまで何も行動・発言をせ
ず、じっと我慢して6秒数えて
みましょう。



呼吸法

- ①「1・2・3」
3秒間、鼻から息を吸う。
- ②「1・2」
2秒間、息を止める。
- ③「1・2・3・4・5」
5秒かけて、口からゆっくり
と息を吐きだす。



肩のストレッチ法

- ①「1・2・3……10」
10秒間、肩に力を入れる。
- ②ストンと肩の力を抜く。
※全部力抜いて、楽な姿勢に
- ③これを2回くり返す。
- ④「1・2・3……10」
10秒間、肩に力を入れる。
- ⑤ゆっくりと肩の力を抜く。
- ⑥これを2回くり返す。



元気のタネを増やそう！

好きなこと、たのしいこと、リラックスできること、あなたの元気の
タネをたくさん見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



SOSに気付いたら相談しよう

自分の心のSOSに気付けることが大切
です。SOSを感じたら、すぐにおうち
の人や話ができる人に相談しましょう。

【24時間SOSダイヤル】

0120-0-78310

なやみいおう



★ 児童感想 ★

- ・ ころのエネルギーをたくさんためようと思いました。家族でアニメを見たり、旅行に行ったりする。
- ・ 泣いてスッキリするのもいいと思いました。
- ・ ハートの風船が縮まないように、自分のハートのキラキラを増やします。
- ・ うれしかったことや悲しかったことについて考えることができました。いやなことがあったら、おいしいものを食べて気持ちを落ち着けようと思いました。
- ・ 6秒自分で数えると怒りが少しおさまるというのが分かった。冷たいお茶や水を飲むのもイライラを抑えられることが分かった。心に負担がかかることをストレスと言い、イライラをため込まないことが大事。

★ 保護者感想 ★

- ・ 普段生活しているとじっくりは考えない“ころ”についての話を聞き、大切さを改めて考えることができました。子どもに“ころの元気のタネ”をたくさん持たせてあげたいと思いました。
- ・ 話を聞く時間や一緒に笑い合う時間を大切にして、心が穏やかに過ごせるようにしていきたいです。
- ・ いろいろな気持ちがあることを知り、勉強になりました。ストレスを発散させることも大切に毎日を過ごせたらいいなと思いました。
- ・ 6秒ルールや呼吸法や肩のストレッチを教えていただいて、気分もスッキリしたので、家でもイライラしたときにはしてみたいと思いました。