

児童のみなさんへ

Let`s コミュニケーション！ ～『+1』あそびをやってみよう！～

う た の しょうがっこう スクールカウンセラー しろはら まさひろ
宇多野小学校 スクールカウンセラー 白原 真弘

ふだん生活の中でやっていることや遊びのなかに新しいルールを『+1』してみる遊びです。

例えば…長い階段を上るのはとてもしんどいけれど、「なん段あるかかぞえてみよう！」と『+1』

して上ってみると、「楽しい！」「思ったよりもしんどくなかった！」なんて感じたことはありませんか？

階段と一緒に、いつもやっていることに新しいルールを『+1』してみるだけで、新鮮な気持ちになったり、意外な楽しさを発見できるのでぜひやってみてくださいね♪

カウンセラーおすすめの『+1』をご紹介します！

しよくじ とき 食事の時にできる『+1』

□食べている料理に使われている、野菜や調味料をなるべくたくさん当ててみよう！

（目をつむってよくかんで食べるとわかりやすいかも？）



□家族の席替えをして、みんながいつもとちがう席で食べてみたらどうなるかな？

さんぽ とき 散歩をする時にできる『+1』

□色を一色決めて、町の中でその色をたくさん見つけられるように探してみる

□散歩中に、自分の知らないものを1つ見つけてみよう！（花や虫・漢字・車なんでもOK）

そして家にかえたら調べてみましょう！（写真をとっておくと調べやすいよ）

1日1個でも続けられればものしり博士になれるかも？！



今日の目標！

ゲームをする時にも『+1』

□ゲームをする時間を家族に宣言しよう！そしてその時間の中でできそうな目標を決めます。



そして目標達成のために一生懸命に集中してやってみよう！

(例えば…敵を〇〇体たおす！とか，レベルを何個上げる…など，なんでも OK)

目標達成できなくても，時間がきたらそこで終了！どうすればよかったのか考えたり，ちようにいい目標を考えてみたり，家族にアドバイスしてもらったりして次の時に工夫してみましよう。



宿題や勉強をする時に『+1』

□今日やった勉強をカレンダーに書いたり，目に見えるところにはってみよう！

□休けいをとる時は，時間を決めてキリのわるいところでとってみよう！

ふだんは，プリントやドリルを1つやり終わってきりのいい時に休けいをとりますが，

あえてプリントやドリルの途中で休けいしてみましょう。

あれ？終わってないのが気になって勉強がしたくなってくるかもしれませんよ？

□勉強用の服に着替えてみよう！

たいそう服を着ると「よし運動するぞ！」という気持ちになりませんか？



同じように勉強服を決めて，着がえてみる（ハチマキをしたりメガネをつけてみたり）と気分がかわるかもしれませんよ？

こんな風に『+1』はいっぱいあります！みなさんも家族の人と考えてみてください。

おもしろい『+1』を見つけたら，ぜひ周りの人や先生に教えてくださいね♪