

こころのおたより 「気分転換」について

太秦小学校

スクールカウンセラー 徳山朋恵

新型コロナで学校がお休みになったいま、

たくさん時間ができて「ひまー!」になっていませんか??

上手に「気分転換」をしよう!

- ☆ いつもはできなかったことをやってみませんか??
制作, 料理, 部屋の片づけ……
トランプやボードゲームを家族でやるのも楽しいかもしれませんね

- ☆ からだを動かしてみましょう。
先生方の紹介してくださっているストレッチ,
ダンスや筋トレなんてどうでしょう?

- ☆ お手伝いをして, 親をびっくりさせるのもいいですね
「ありがとう」って言われると, うれしいですね!

- ☆ テレビやスマホ, ゲームやパソコンで動画を見る……
そればかりになっていませんか?
目を休めるため, 時には音楽をきいたりしてみましょう

- ☆ もちろん勉強をバリバリやっつけるのもいいですね
できそうな予定を立てて挑戦すると, 達成感が得られますよ

- ☆ お風呂にゆっくり入ってみましょう
入浴剤を選んでみても, 楽しいかもしれませんね

上手に「気分転換」をして, よりスッキリとした一日を過ごしましょう!

