

生き物とのふれあい・手づくり生活のすすめ

2年生の学習相談日がありました。先の見通せない日々の中、課題の提出や新しい課題渡しの時に、「ありがとうございます。」と挨拶をしてくれる人が多く、心洗われる1日となりました。授業や行事、部活動が無く、「気持ちがなかなか盛り上がらない。」と言っている人もいました。そうですよね。明るいニュースが少なく、我慢を強いられることも多いと思います。

私自身、無力感を抱くこともあります。こういった生活の中で、少しでも気分を上げる方法例を紹介したいと思います。

1. ペットを飼っている人は、スキンシップを多めにとる。
動物は心を癒してくれます。
2. 家で明るい色の花や、いい匂いのハーブを育てる。
3. 育てたハーブを使って料理を作る。さわやかな香りで、おいしさが倍増します。
ハーブをお風呂に入れても、リフレッシュできます。
4. 家族みんなのマスクをつくる。ミシンがなくても、手ぬいで作ることができます。
これからの季節は、保冷剤を使って冷やしマスクをつくるのもいいかもしれません。



授業再開を
心待ちに
しています

※生き物とのふれあいや、生活の工夫で、心をおだやかにしたいものです。

まずは、家族への手づくりのプレゼントやお手伝いからはじめてもいいと思います。喜ばれますよ。



レモンバーム バジル



パセリ

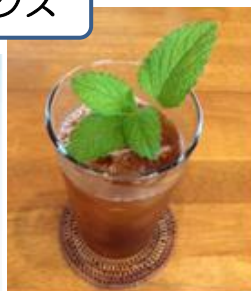
葉山椒

イカのパセリバターしょうゆ醤油

レモンの香りでリラックス



レモンバーム風呂



レモンバームアイスティー



ピザトーストバジルのせ



だし巻き玉子 葉山椒のせ