



# さわやか相談室だより



令和2年11月11日発行 第6号 行田市立南河原中学校  
さわやか相談室 048-557-0302

校庭の木々も色づき始め、秋の深まりを感じられるようになりました。

二学期も半ばを過ぎましたが、落ち着いた学校生活を送れていますか？寒暖差があり、体調管理が難しいこともあります。規則正しい生活を送り、しっかり心身共に成長していきましょう。

## 子どもを動かす声かけのコツ

子どもに注意をするとき「〇〇しなさい」「なんでできないの」など、命令的な表現や言葉を使っていますか？それでは「うるさいな」と思われ、なかなか行動に結びつきません。しかし、肯定的な表現や言い方に変えるだけで与える印象が大きく違い、「やってみようか」という気持ちになってきます。また、子どもに対して共感の言葉をかけ、子どもの気持ちを尊重することも心がけたいところです。

大事な話をするときは「今から〇〇の話をするけれど、その前に何か言いたいことがある？」と、子どもの思いをまずは聴き取ってあげることで、子どもの気持ちが大人へと向けられるとともに、自己肯定感や自己有用感が育まれます。

そう、**ポイントは「肯定の言葉」**です。

人間は他人から動機づけされても、自分が「やりたい」と思わないと動きません。そして、一時的に従ったとしても、その行動は長く続きません。

子どもに相談し、子どもが自己決定をする過程を繰り返すことが、子どもの成長へとつながります。

## スクールカウンセラー来校日



【11・12月の予定】

11月20日(金)

12月 4日(金)・18日(金)

橘先生にお話を聞いてもらいませんか？

保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。

生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

## 簡単にできるリラックス方法

～ハンドマッサージ～



手の中にはいろいろなツボがあります。そのため、ハンドマッサージをすると、全身がリラックスでき、また、リンパの流れもよくなり、脳もリフレッシュできます。

今回は、数ある方法から2つ紹介します。

・親指の付け根部分、手のひらの真ん中あたりのくぼみには、万能ツボといわれるツボがあるので、押してみてください。

・指先(爪の下)には、体のいろいろな部分のツボがあるので、爪を押さえるだけでもリラックス効果があるそうです。



「新しい生活様式」による手洗い回数の増加や消毒液使用で、手荒れが気になる時は、ハンドクリームを使っておこなうと、一石二鳥ですよ。

## 心がふっとラクになる言葉

心のなかも、ぐるりぐるり

困ったことと、うまくいったこと、怒られたことと、ほめられたこと、かしいことと、おぼかなことは、ぐるぐる回って調和している。

