

寒い冬、心から温めよう！

～〇〇なあなたへ 保健室からのメッセージ～

寒い冬はまだまだ続きます。そんなときこそ、心からほっとりと温かい気持ちになれるとうれしいですね。
人から愛されたいと感じているあなた、完ペキを求めてしまうあなた、そんな〇〇なあなたへ、保健室からメッセージを送ります。このメッセージがみなさんの考えや言葉遣い、行動を変えるきっかけになればと思います。
みなさん自身でも、自分も相手もみんなが温かい気持ちで過ごせるような言葉遣いや行動を考えてみましょう。

・人から好かれたいあなたへ

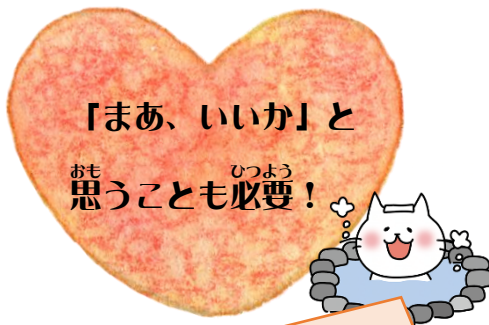
・完ペキを求めてしまうあなたへ

・理由がわからないけど、嫌なことや不安があるあなたへ



人にされて嬉しいことを
自分からしよう！

人からされて嫌なことは、
しない！
心に決めて行動しよう！



「まあ、いいか」と
思うことも必要！

頑張りがすぎは、自分を追い詰めてしまうことも・・・。
100点をとれるテストをずっとしていても自分の能力はのびません。間違えたり、失敗したりするからこそ人は
どんどん成長できるんだよ！



自分の好きなことを
みつけて、リフレッシュ
する時間をとろう！

自分がわからないことは、
家族も先生も友達も分
かりません。
わからないことでずっと
悩まないで、好きなことで
気持ちを切り替えよう！

・つらいことばかりだと
感じてしまうあなたへ



つらいときだからこそ
みえるものがある！
人生山あり谷あり！

人生には、幸せなときとつらいときがあるもの。

つらいときがきたら、「これ乗り越えたら、幸せが待ってる～！」と
思うことが必要。

「授業中は静かにする」けれど、友達が苦しそうにしているときは、すぐに声を出して知らせた方がいいよね。時と場合によっては、ルールを守ることより、優先すべきことがあるかも！

・ルールを守らない人が
絶対に許せないあなたへ



「自分が絶対に正しい」
とは限らない。
人には人の事情があるかも！

裏面もあります→



「しせい」と「はみがき」をがんばる宮田っ子



今までと比べて、「しせい」と「はみがき」を意識して過ごせている人が増えてきています。おうちでも、「しせい」と「はみがき」がしっかりできているか確認してみてください。



保護者のみなさんへ 「おうちでできる心のケア」



おうちでできる心のケアのはじまりは、「話を聞く」こと。子供にとって、心のケアは特別なことではありません。毎日の中で、「話を聞いてもらえた」「気持ちを分かってもらえた」と感じる経験が心の安定につながります。子供が話をしているとき、つい「こうしたらいいよ」「それはちがうんじゃない」と伝えたいこともあると思います。そんなときは、まず「そうだったんだね」「そんな気持ちだったんだね」と、気持ちを受け止める言葉をかけてみてください。解決しなくても大丈夫です。話を聞いてもらえた経験そのものが、子供の心を支える力になります。

忙しい毎日の中でも、短い時間でかまいません。おうちでの何気ない会話が子供の心の健康につながっています。

子供たちは、学校生活の中で様々な出来事を経験しながら、心も体も少しずつ成長しています。元気そうに見えていても、心の中では不安や緊張、モヤモヤを抱えていることもあります。

そんな子供たちにとって、一番安心できる場所は「おうち」です。

忙しい毎日の中でも、

- ・「今日はどんな1日だった？」と声をかける
- ・話をさえずらずに最後まで聞く、「そうだったんだね」「よくがんばったね」と気持ちを受け止める
- ・ぎゅっと抱きしめる、そばに座る

といった関わりが、子供の心を大きく支えます。

特別な言葉や対応は必要ありません。「あなたのことを大切に思っているよ」という気持ちが伝わるのが何よりの心のケアになります。

これからも学校と家庭が連携しながら、子供たちの健やかな成長を見守っていかれたらと思います。

