

すずかけ

台東区立平成小学校グループ
すずかけ教室 発行
令和8年 1・2月号



本年もよろしくお願ひ申し上げます



旧年中は大変お世話になりました。子供たちが元気に登校し、三学期がスタートしました。気持ちを新たに引き締めて子供たちを全力でサポートしていきたいと思います。今年もすずかけ教室では、保護者の皆様や在籍学級の先生方との連携を大切にし、指導を進めていきます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



～気持ちを落ち着かせる方法について～

今回は『気持ちを落ち着かせる方法』をご紹介します。自分の気持ちが揺れ動いたことを知り、その気持ちを落ち着かせるためのスキルです。失敗した時、イライラした時、ボールに触りたい時、喋りたい時…どんな気持ちも大切ですが、その場面に合った適切な言動があります。今回はそんな時の『気持ちを落ち着かせる方法』を8つご紹介します。



①座って静かにする
怒りのピークは
6秒。
ゆっくり数えて
みよう。

②深呼吸をする
ポイントはゆっくり息をはききること。風船を膨らますのも効果的。

③次やるべきことの確認
次のことを考えることで起こった出来事を考えないようにする。

④『ま、いっか』と声に出す
『ま、いっか』と言葉にして、失敗を受け入れることができる。



大丈夫!



⑤応援する
友達を応援することで切り替えることができる。

⑥『大丈夫!』と声に出す
『大丈夫!』の声で自分に自信を芽生えさせる。

⑦必ずナイス!と言う
友達を褒めることで前向きな気持ちになる。

⑧その場から離れる
嫌なことから逃げても大丈夫。その場から離れて、気持ちを落ち着かせよう。

【今後の予定】

1月13日(火)～3月13日(金) 3学期巡回指導期間

1月13日(火)～1月30日(金) 個人面談(※詳しい日時は2学期末に配布した決定通知書をご覧ください。)