

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い申し上げます



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えます。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、指導を進めていきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



～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つをご紹介します。



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
葉にすることで、失
敗を受け入れるこ
とができる。



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。

大丈夫!

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。)