

ハイツも引き出す。3つのコツ

「どうだったか?」と今日の出来事を聞いて話してくれない。。。

そんな悩みはありませんか?

そこでお子さんが答えやすくなる聞き方のコツを3つご紹介します。

1つ1) 具体的お質問をする。

「100ちゃんとお友達か?」「何をしてお友達か?」など、思い出しやすい聞き方に。



2つ2) 質問攻めにしない。

たくさん聞きすぎると、プレッシャーに感じてしまうこと。

3つ3) 答えをせかさない。

すぐに答えられなくても話し出すのをせうす待ちましょう。

何よりも誰かに話すのが楽しいと感じられることが大切です。話してくれた場所や、優しく耳を傾けてあげてください。

緑が美しい季節とやりました。新しい学年には慣れてきましたか? 「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日積み重ねていきましよう。 「ただしなと疲れに悩」と感じたらひと休みを。心も体も健やかに過ごせるといいですね。

保健だより

五月病が 出やすい時期です

五月病に なっていませんか?



5月の保健行事

15日(月) 年度電図
職員レントゲン
検尿二次検査

16日(火) 内科検診
全学年

17日(水) 市人教総会

22日(月) 中間テスト

23日(火)

26日(金) 眼科検診
全学年

必ず、半そで、半ズボンの
体操服忘れずに
お持ちしましょう。

名札も...

こんなともどう感じる?



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな...?
- ② どうして私のことを否定するの?
- ③ 私とは好みが違うんだ

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと...?
- ② 無視されてる?
- ③ 今忙しいのかな? また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を買めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましよう。「こんなときに、こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも...

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



お困りの方は、保健室にも相談に来てくださいね。