



保護者のみなさま ステキな記事を見つけたので、ご紹介しませう

余裕を持って子どもに寄り添うために

子どもに異変を感じたとき、例えば子どもがイライラしたり、不安を示したりしていたら、まずはおとなが落ち着くことです。次に子どもも落ち着きたいはずであることを理解するのです。何かおかしいな、何かあるなと気づくことが大切です。

子どもの言葉→まず気持ちを受け止める(「そうなんだ」「そうだろうね」)→言葉にする(「～が嫌なんだね」「～がしたいんだね」)→気持ちを受け止める(「～という気持ちなのかな」)→方法を伝える(「どうしたらいいか一緒に考えてみようか」)→相互に落ち着いていく

「どうしたらいいのかな」と一緒に考えられるおとなでありたいものです。

おとなもストレスを感じつつ生活しているので、自身のセルフケアが大切であると最近よく言われます。おとなが楽しめることを見つける、自分の気持ちにも関心を寄せることが大切です。

兵庫県立但馬やまびこの郷の所長が講話をされた内容です。子どもの変化に気づくためには、私たち大人の心と体が元気であることが基本です。子ども達と会話する中で、私は「家族との穏やかな時間を話す時の子どもの表情が照れながらも一番幸せそうだなあ」と感じています。コロナ禍で保護者のみなさまも気を遣われることが多いと思います。どうか、ご自身を労わる時間をお持ちいただきたいと思います。



＊＊私の・〇〇家の 心とからだの整え方・オススメ健康法 ～先生～



今回は、先生の特集です！それぞれ、どの先生の回答だと思いますか？きっと想像がつく先生もいますよね(笑)！

ちなみに私は、「食べ物や自然から、旬を感じること」です。自然の恵みからもらうエネルギーは格別で！自然豊かな加東市、YouTube やゲームもいいけど、身近にある自然を感じることが出来るとなんだか温かくて幸せな気持ちになりますよ！

・疲れが溜まってきたら、夜9時までに

寝る！翌朝にはスッキリ回復しています。

・ストレッチポールに寝転んで、左右に揺れる。

・生活全般で「丹田(たんでん)」を

意識する！歩く時も、丹田を意識して、

肛門をキュッと締めてヒップアップ！

・長距離走 7 ～ 10 km、

バッティングセンターでセンター返して

ネットの穴に入れてマシンに当てる、

ピアノの弾き語り

・健康の秘訣は、黒酢と黒にんにくだ！

・筋トレ

・食事は、一汁三菜。野菜をたくさん食べる。

・自分の欲に負けそうになった時は、

5秒頭の中を真っ白にして心を整える。オススメ！

・できるだけ深く呼吸をして、体の中に空気を取り込むようにしています。頭スッキリ！慌てた心もちょっと一息できます。また、熱い緑茶と美しい和菓子をゆっくり食べる時間を月1回はつくるようにしています。

・しっかりと風呂に入り、ゆっくりと夢の中へ。



・毎日のルーティンを大事にする。

・疲れているときには、ストレスをほぐしたくて、ついテレビをだらだら見たり、動画を余計に見たりしまいがちです。でも、こんなときは、思い切って早く寝るのがいちばんの健康の秘訣です。

・好きなことをとことんやる！休日は、ただボーっと休むだけでなく、自分が楽しめる何かをして積極的休養をする。

・近所を散歩する。心がスッキリして、

体調がよくなります。ついでに近くの

神社にお参りすると一石二鳥！

・何か嫌なことがあっても、自分にとって

都合の良い様に考える！それが本当じゃな

くても。そうすると、だんだんと「そうかも？」と気持ちがスッキリする。

・コーヒーを飲む時、角砂糖を2個入れたいところを我慢して1個にしています！

・全力で部活→温泉→サウナ→

水風呂→外気浴 心と体が整います。

・寝る、アイス食べる、ゴロゴロする。家具家電製品を調べる。とりあえずぐ～たらする。「ゆっくりしたい！」

