

桑村小学校応援団会議！

桑村小学校 令和5年12月7日 No,28 文責 渡邊

「学校保健委員会」を開催！ つながっている心と体をテーマに学習！！

令和5年12月5日(火)に、「学校保健委員会」を本校体育館を会場に開催しました。今年度は、本校のスクールカウンセラーである白鳥志保先生を講師にお招きし、「つながっている心と体」をテーマに講話と実技を行いました。

私たちは、いたる所で緊張する場面があります。それは、大人だけでなく子供も同様です。そこで、呼吸法やリラクゼーションを取り入れ、自分の心と体と向き合う活動を通して心と体が共にリラックスできる方法を学びました。

リラックス法を学ぶ前に、自分で今の心と体の状態をチェックすることからスタートしました。チェック項目は、①「どきどきしています」、②「イライラしています」、③「つかれています」、④「すっきりしています」の4項目です。



【白鳥先生の講話】



【自分の健康チェック】



【肩のリラックス法】



【腕だけさんぽ法】



【10秒呼吸法】



【マインドフルネス法】

リラックス法として、「肩のリラックス法」、「腕だけさんぽ法」、「10秒呼吸法」、「マインドフルネス法」(今の自分に集中)の四つの方法を順に学習しました。最後に行った「マインドフルネス法」は、静かにゆったりとした曲が4分間流れる中、目を閉じて今の自分に集中するという活動です。このリラックス法は、多くのスポーツ選手が採り入れていて効果があるということです。

リラックス法を経験した子供たちに、事後の心と体の健康状態を尋ねたところ、「何だか心がスッキリした。」という声が多く聞かれました。

白鳥先生から最後に、「いつでも、どこでもできるリラックス法を学校やおうちでやってみましょう。」という話を伺いました。きっとお子さんは、ご家庭で今日学んだリラックス法について話すことと思われれます。そのときは、どうか一緒に楽しんでくださいね。

白鳥先生は、月に一度、スクールカウンセラーとして本校にお越しになるので、相談ごとのある方は、教頭までご連絡いただきたくお願いします。