

## ★スクールカウンセラー授業★

～『ストレスを乗り越えよう』～

人はだれでも、不安や緊張、ストレスを感じると、体の筋肉が知らないうちに固くなります。ひどくなると、肩こりから頭が痛くなったり、気分が悪くなったりすることもあります。そんなときに役立つリラックスの方法として、加藤先生から「筋弛緩法（きんしかんほう）」を教えてくださいました。

筋弛緩法は、筋肉にぎゅっと力を入れてから、ふっと力を抜くことで体をリラックスさせる方法です。特別な準備はいらないので、ストレスを感じたときだけでなく、少し疲れたときや、肩に力が入っているなど感じたときにも、ぜひ試してみてください。

## ★体育授業★

「次からダンスね」

「えー……」

そんな反応から始まったダンスの授業でしたが、練習を重ねるごとに動きがよくなってきています。

最初はイヤだなと思っていたても、やってみると意外とできたり、思ったほど難しくなかったと感じたりすることがあります。誰でも最初は初心者です。はじめの一步を踏み出して、自分の可能性を少しずつ広げていきましょう。

みんなのダンスの発表会、楽しみにしています。

## ★玉川大学介護等体験生からひと言★

10月から学習支援に入ってくれていたお二人からメッセージをもらいました。

ゆめのきのみんなへ  
約4ヶ月お世話になりました！  
みんなと過ごせる中で、大学の勉強だけではなく、いろいろな経験をできた実習でした。  
先生も偉い！たくさん勉強に頑張るの、みんなも勉強に青春に頑張ってください！  
本当にありがとうございました！  
玉川大学介護等体験

ゆめのきのみなさんへ  
約4ヶ月間という短い時間ではありましたが、みなさんと過ごした時間がとても楽しかった！良い経験でした。  
これから勉強もがんばりつつ、自分のことを大切にしながら楽しく生活していきたいです。  
ありがとうございました。玉川大学

。・\*:。° ★,。・\*:。° ☆ 保護者の皆様へ連絡 ☆ °・\*:。°,★° °・\*:。°

2月12日(木)の朝は、山崎保育園の行事の関係でグラウンド内の駐車場が利用できません。お子様を車で送って来られる場合は、教育センター前の駐車場をご利用ください。



6月から取り組んできた『わくわくプロジェクト』のまとめとして、17日(土)に『わくわくパーティー(やってみよう！をやってみようシェア会)』を、保護者の方にもご参加いただき開催しました。

スライドやポスター作りは学校ではあまり時間が取れず冬休みの宿題でしたので、進捗が心配でした。しかし、当日は直前の1時間で最終調整を行い、本番では写真や動画、実物を見せながら、それぞれが「やってみたこと」をみんなに伝えることができました。

直前まで「発表はやだ～」とためらっていた人が立派に発表したり、サポーターさんや保護者の方からの質問にしっかり答えたりする姿に、大きな成長を感じました。改めて、「やってみよう！」という気持ちこそが、行動を起こす原動力になるのだと実感しました。

今回の「やってみよう」を発展させてもいいし、新たな「やってみよう」を見つけてもいいですね。この経験が、みなさんの次の挑戦につながってくれたらうれしいです。先生たちはこれからもみなさんを応援します。