



★スクールカウンセラーアクション★

～『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)」を教えていただきました。

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います。

最初はイヤだなと思っていたり、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。はじめの一歩を踏み出して、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。

ゆめのきのみなさんへ
約4ヶ月間お世話をありがとうございました!
みんなと一緒に学び合いで、大学の勉強だけではなく、いろいろな経験ができた実習でした。
先生も夢めたりたくさん勉強して頑張るので、
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生

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すけれど、みなさんと一緒に過ごした時間がとても楽しかったし、良い経験でした。
これからも、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く
ことが出来たとこうございました。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。



わくわくシェア会

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(やってみたい!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、「やってみたい!」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「やってみたい」を発展させてもいいし、新たな「やってみたい」を見つけてもいいですね。この経験が、みん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。