

子育て支援だより。

「子育てワンポイントアドバイス」

第93回 「『黙想』～静かな時間を持ちましょう～」

こころの相談員 前田 里美

皆さんは静かな時間を一日のうちに少しでも取っていますか？

小学校で帰りの会等に『黙想』を行っているクラスがあります。自分の席で1分間目を閉じて静かにします。外部と自分を遮断する事によって、気持ちを整理したり落ち着けたりという効果があります。

大人も子どもも時間に追われる今の時代。目からも耳からも常にたくさんの情報が入って来て、ゆっくり静かな時間というものは自分で作らなければ出来ないのではないでしょうか。また、原因ははっきりしないけれどイライラが治まらない事で八つ当たりをしてしまい自己嫌悪なんてことも、余裕が無い状態からそうなってしまうのだと思います。

ほんのいっとき日常から離れて何も考えない時間を持つ事も、ストレス解消や心のリセットの一つの方法です。しばし静かに目を閉じてゆっくり呼吸を繰り返し、出来るだけ考えないようにする。あるいは、頭の中を整理したり、自分自身に「落ち着け。大丈夫。」と言い聞かせることで、平常心を取り戻す事ができるでしょう。

体を休める事も大切ですが、心を休める事はそれ以上に大切かもしれません。ストレスやイライラを溜めこんでしまう前に上手に心をリセット出来れば、少しあは楽に子育てができるのではないかでしょうか。

※前田相談員は、朝日小学校・中学校で相談活動を行っています。

7月活動報告

7月31日 特別支援児おでかけ事業

南知多ビーチランド・えびせんべいの里
暑かったけど、みんな夢中で遊びました。



8月5日 学童保育児のボーリング大会

みんなでするボーリングは、盛り上がって
楽しかったね♪

