

サポートルーム4月のあれこれ・・・

どっちが好き？

4月からサポートルームに通い始めた生徒が多いので、担当と打ち解けるきっかけとして2択から自分の好きな方を選択し、理由を言う「どっちが好き？」という課題を行いました。下記は生徒の意見の一部です。

【焼肉 or 寿司？】

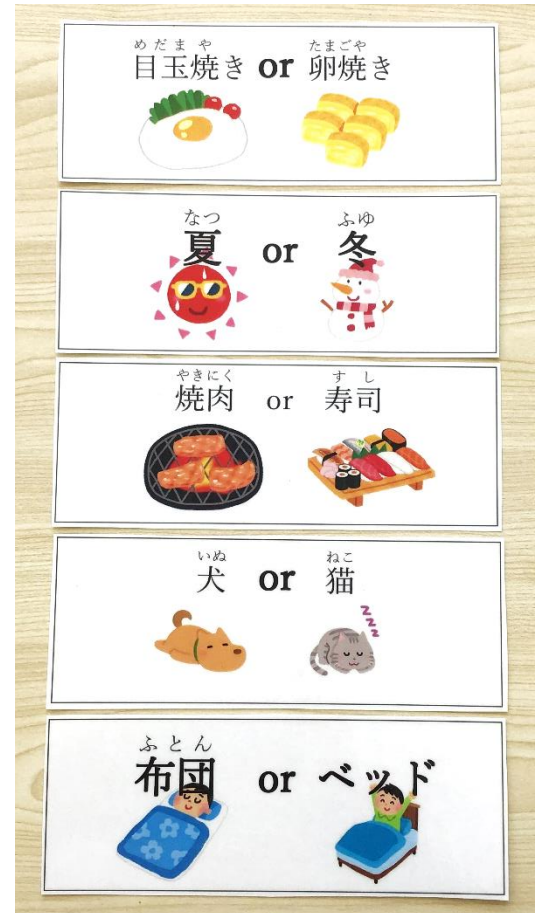
A 焼肉 おいしさを五感で楽しめるから。

【夏 or 冬？】

A 冬 雪景色がきれいだから。

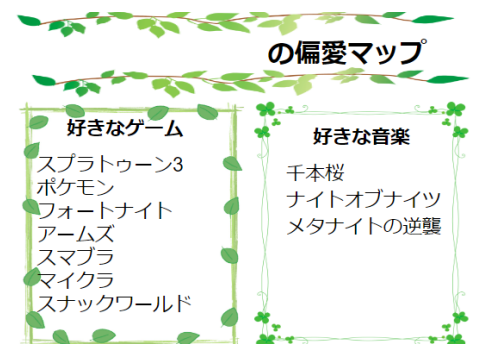
【相談するなら 家族 or 友だち？】

A 家族 ポジティブな言葉をかけてくれるから。



偏愛マップ

幸せになる一番の近道は、心の底から好きだと思えることを見つけることだと思います。好きなことがあると、気持ちが高まる、同士の友人ができる、勉強や仕事を頑張れるなどメリットがたくさんあります。今回は自分の好きに着目し、表現することをねらいとして取り組みました。



◇ 体育館が空いていたのでからだを動かしました！

運動にはネガティブな気持ちを発散させたり、こころとからだをリラックスさせ、睡眠リズムを整えるなどたくさんのメリットがあります！

自分に合った方法で日々の生活に運動を取り入れよう！

◇「モルック」が届きました！

モルックとは、「モルック」と呼ばれる木の棒を投げて、「スキttl」と呼ばれる数字が書かれた木の棒を倒して点を取っていくフィンランド発祥のゲームです。

頭も体も両方使える楽しいゲームなので、ペア学習やグループ学習などで取り組みたいと思います。



環境の変化と上手に

疲れが溜まってきた5月必見！

付き合う3つのポイント

① 生活のリズムを整える

- ・起床・就寝時間はなるべく一定。休日も！
- ・就寝の90分前にお風呂に入る。



② リラックスタイムを設ける

- ・趣味に没頭するなど、心身が休まる時間をつくる。あえて何もしない時間をつくるのも○

③ 栄養をしっかりとる

- ・1日3食しっかりとる。肉類、果実類、野菜類、乳製品など多種の食材をバランスよく食べる。

新しい環境に慣れるまでは、「**時間がかかって当然**」とゆっく大きく構えて、**3つの心がけを意識しよう！**