

♪ みんなにこにこ！笑顔でつながる おてつだい♪  
チームみねっぴ～の とくべつしえんだより



## 夏の疲れを癒す時間を 生活の流れの中に…

～ 様々な感情を伴う出来事に向き合っている自分に気づき、積極的に労わってまいりましょう ～

連日厳しい暑さが続いておりますが、皆さま、ご体調などはいかがでしょう。

夏休み明けの学校では、元気なお子さまだけでなく、お疲れ気味のお子さまもいるようです。

日頃より、お子さまが生活リズムや体調を整え、よりよい学校生活を送れますよう、ご家庭でのご支援やご協力をありがとうございます。この時期は、夏の疲れが出やすいかと思えます。私たち大人も、自分に必要な「セルフケア」や「リフレッシュ」をうまく取り入れながら、過ごしていきたいものですね。

今回は、ご参考までの内容ですが、「人それぞれ違う休息時間の使い方（一例）」をご紹介します。

子育て中は、ご自分を労わる休息は限られた時間かもしれません。けれども、大切なお子さまへの子育てパワ～を充電していける「ご自分に合った休息時間の使い方」が見つかりましたら幸いです♡



### 人それぞれ違う 休息時間の 使い方



～ 脳が喜びリフレッシュ！ 限られたお時間でも、好きなことをイメージしたり、できそうなことをしてみたり…

- ・ゆっくり寝る ・瞑想する ・好きな香りに包まれる ・鳥の声をきく ・深呼吸する ・季節を感じる
- ・お守りをもつ ・部屋を片付ける ・ペットと過ごす ・お風呂に入る ・写真を眺める ・家でゆっくりする
- ・買い物する ・ご褒美スイーツ ・ゲームやパズル ・サイクリング ・筋トレ ・お気に入りの店に行く
- ・雑誌や本を読む ・映画や演劇鑑賞 ・音楽鑑賞や写真鑑賞 ・鉄道にのる ・推し活 ・カフェ ・園芸
- ・お城や公園巡り ・絵や工作をつくる ・手芸や料理をする ・色のもつパワーにふれる ・手紙を書く
- ・大好きな食べ物や飲み物を楽しむ ・家族や友人と話す ・歌う ・宝くじが当たったら何に使うか考える
- ・電話やLINE ・お気に入りスタンプを探す ・お参りする ・ドライブする ・天文観測 ・気ままな散歩
- ・直売所巡り ・おしゃれを楽しむ ・遠慮せず夢をかき出しワクワクする ・雑談をして笑う ・相談する
- ・旅行やお楽しみの計画を立てる ・病院に行く ・とらえ方を変えるリフレーミングをする ・助けてもらう
- ・あたりまえの生活に「ありがとう見つけ」をする
- ・「まっいっか。」「大丈夫だよ。」と自分と対話する

大人こそ、日々、健気に、目の前のことを  
がんばっている自分を労わりながら…。  
自分の心や体の声に耳を傾け認めてあげながら、  
本来の自分を取り戻せますように…。

