



2 学期も終わりが見えてきますが、この時期は「やらなきゃ…」が重なって気持ちが忙しくなりやすい時期です。忙しさで頭の中がいっぱいになったり、うっかりミスをしたりして落ち込むこともあるかもしれません。そんなときこそ、自分の気持ちを整えるちょっとした方法を知っておくと役立ちます。少しだけ「頭と気持ちを整え方」を紹介します。参考にしてみてください。



～ 頭と気持ちを軽くする 3 つの方法 ～



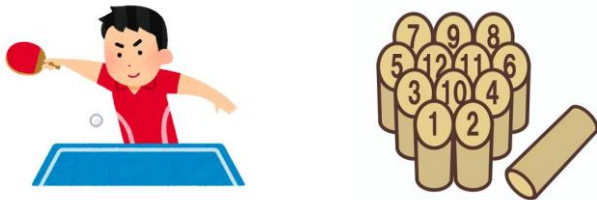
例1 「頭の中を書き出して整理する」	例2 「失敗を引きずらない リカバリー法」	例3 「やる気が出ない日の 最小ゴールを決める」
「あれもしなきゃ」「これもやらなきゃ」と思っているだけで脳は疲れます。紙やメモアプリに全部書き出し、 <u>優先順位をつける</u> と不思議とスッキリします。「今日やること」「今週やること」に分けるのがコツ。	ミスをしたら、まずは深呼吸次に「 <u>原因は何？</u> 」「 <u>次にできることは？</u> 」と2つだけ考えます。感情を整理してから動くことで、失敗を次の行動につなげられます	調子が悪い日や疲れている日は、「今日は問題集 1 ページだけ」「プリントのタイトルだけ書く」など、 <u>小さなゴールを設定</u> 。一度動き出せば、意外とそのまま続けられることも多いです。

人の脳は 1 日に約 6 万回も考えごとをしており、そのうち 8 割は昨日と同じ内容だそうです。頭と気持ちを軽くする 3 つの方法、ぜひ実践してみてください！
うまくいけば、脳が「新しく考えるため」のスペースを広げることにつながります！

< 11 月の予定表 > ○…グループタイム

月	火	水	木	金
3 文化の日	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24 勤労感謝の日	25	26	27	28
12/1	2	3	4	5

<11月の“グループタイム” 金 15:40-16:30>

	日程	活動テーマと内容（予定）	申込メ切
第 11 回	11/14 (金)	～ スポーツ大会（卓球・モルック） ～ ... スポーツの秋！みんなで体を動かしましょう！ 「卓球」と、1学期好評だったニュースポーツ「モルック」を行います。たくさん汗をかきたい人も、ちょこっとだけ体を動かしたい人も、どっちも大歓迎！ ※動きやすい服（ジャージなど）・上靴でお越しください 	11/7(金)
第 12 回	11/21 (金)	～ インクルーシブ遊具「ユールボード」体験 ～ ... 「ユールボード」は、穴の空いたボードの上を、ボールを落とさないように2本のロープを操り動かしていく、ヨーロッパの伝統的な遊具「チーズボード」に着想を得て制作されたもの。インクルーシブとは「inclusive：人々がそれぞれの違いを超えて集まり相互作用を引き出す」という意味で、ユールボードは「誰もが一緒に遊べる遊具」として現在開発が進めているものです！今回は特別にその遊具を体験できちゃいます！ 「株式会社キボロコ」様とのコラボで実現したこの授業。ぜひご参加ください！ 	11/14(金)

※メールかお電話で担当へお申し込みください