

け や き

第3号

「想定外」を「想定内」に

強まる日差しに夏の訪れを感じる季節を迎えました。保護者の皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、5～6月は季節の変わり目ということで、急な気温や天気の変化により、体調を崩しやすく、ストレスを感じやすい時期でもあります。けやき教室でも、様々なストレス対処法を紹介していますが、自分がストレスを感じやすい場面を想定して、未然に対策したり、回避したりできることが理想です。これは難しいことではなく、例えば「天気予報を毎朝念入りにチェックする」ことを意識するだけでも、一日の見通しが立ち、小さなストレスを未然に防ぐことにつながります。

急な雨にいら立ちながらびしょ濡れで走る人と、穏やかな表情で傘をさしながら、ゆったりと歩く人との差は、ほんの小さな習慣と意識の違いにあるかもしれません。

西中の授業

～ 指感覚ジジぬき ～



厚みの違う9段階のカードを使ったカードゲームです。指先の感覚に集中し、カードに書かれた数字を予想しました。指先のみで判断することの難しさを感じながらも、楽しく真剣に取り組むことができていました。



1番のカードの厚さは一般的な名刺くらい
9番のカードの厚さはSuica、PASMOくらい

中央中の授業

～ 心の声で福笑い ～



目、口、眉毛の3種類のパーツを組み合わせ、様々な感情を表情で表現する活動です。お互いの顔を見比べながら、同じパーツを選んだ理由に共感したり、自分が思いつかなかった表現方法に感心したりする様子が見られました。



『本当に申し訳ない』



『びっくり! そうなの! ?』