

なないろ

七色ルームだより

令和7年11月20日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
S C

七小のみなさん、寒い日が増えてきましたね。もうすぐ冬休みです。体も心もつかれやすく、いそがしい日がつづくと集中力がなくなることや、やる気がでない、なんかイライラすると感じることもあるかもしれません。前回の七色ルームだよりのように、心に「おばけ」がとりついてしまっている可能性もあります。今回は、「おばけとうまくつき合う術」を伝授します！もし、やってみた術が自分には合わない！と感じたら、別の術をためしてみましょう。ぜひ、自分に合う術を見つけて「おばけ」に取りつかれないようにしましょう。

★自分がとりつかれた「おばけ」を退治するために使える術は…？

おばけ退治に使える術はこれだ！
取りつかれた人は試してみよう♪

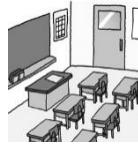


① リフレッシュの術！

おんがくすきな音楽を聞く・本を読む



自分の好きな場所で過ごす



スポーツをする・遊ぶ

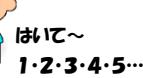
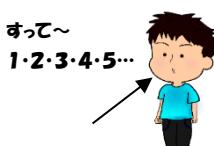


いつもよりたくさんねる



たくさんねると、気持ちがリセットできるよ

ゆっくりと呼吸をする



すって～ 1・2・3・4・5… はいて～ 1・2・3・4・5…

② 人に話す・おもいきり書きだすの術！

おうちの人や先生に相談する（手紙を書いて相談もよい）

せんせい、あのね…



今日は学校で

○○をしたよ！

七色ルームで相談することもできます★

日記を書く・紙に今の気持ちを書く



あ～～～～～！きょうもつかれた、
もうやだ。あしたもがっこうじゃん！

マイナスな気持ちも紙に書いてOK！

すきいするためには、書いた紙をやぶってするのがおすすめ★



②の術
をやってみよう





③ 切りかえの術！

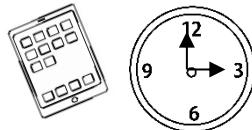
ごほうびをつくる



やることが終わったらごほうび！すきなことをしよう♪

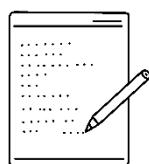
タイマーをセットする

15分集中する！●時までやる！



④ 思い出しの術！

おとなや反対に確認する メモをとる・持ち物に名前をかく



わすれないように
書いておくと便利♪



⑤ 1回だけやってみるの術！

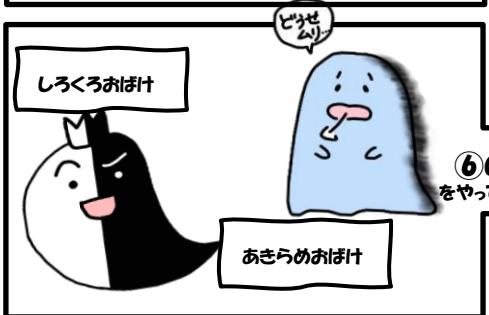
考える前に1回やってみる



「まあいいか」と考える

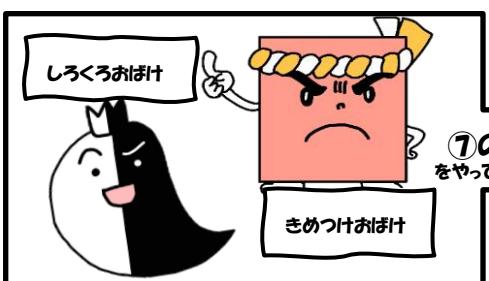


うーん。これもいやだし。
これもできるか
わからない…
でも終わらないし…
……「まあいいか」



⑥ 70%をめざすの術！

70%くらいの完成でもいい。
その代わり全部に取り組む
失敗しても次に活かす



⑦ いろんな情報をあつめるの術！

ほんとう本当に「絶対」なのか、証拠をさがす
いろんな人の意見も聞いた上で決める



「●●すべき」「絶対●●」と思ったら、
「本当にそうかな？」と考えるくせをつけよう

＊＊＊七色ルームの開室日＊＊＊

12月 2日(火)、9日(火)、16日(火)、1月 13日(火)、20日(火)、27日(火)

児童の皆さんの中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。

予約は担任や 先生に伝えるか、七色ルームドアの予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。