

七色ルームだよ

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。

★自分がといつかれた「おばけ」を退治するために使える術は…？

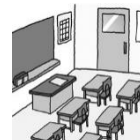
おばけ退治に使える術はこれだ！
と取いつかれた人は試してみよう！

① リフレッシュの術！

好きな音楽をきく・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



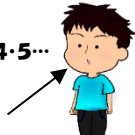
いつもよりたくさんねる



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
〇〇をしたよ！

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！

すっきりするためには、書いた紙をやぶってすてるのがおすすめ★

いやいやおばけ



イライラおばけ

①の術
をやってみよう

そわそわおばけ



イライラおばけ



いやいやおばけ

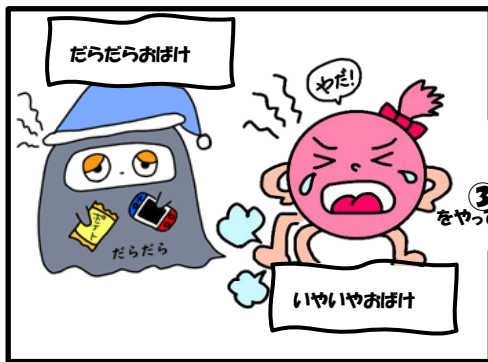
②の術
をやってみよう

だんまりおばけ



もやもやおばけ





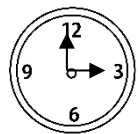
③ 切りかえの術！

ごほうびをつくる

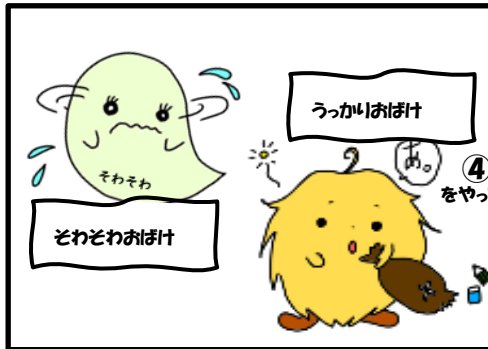


タイマーをセットする

15分集中する！●時までやる！



やることが終わったらごほうび！好きなことをしよう！

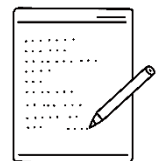


④ おもいだしの術！

おとなや友達に確認する メモをとる・持ち物に名前をかく



先生、次は●●をやって
言っていたかな？



わすれないように
書いておくとう便利！



⑤ 1回だけやってみるの術！

かんがえる前に1回やってみる

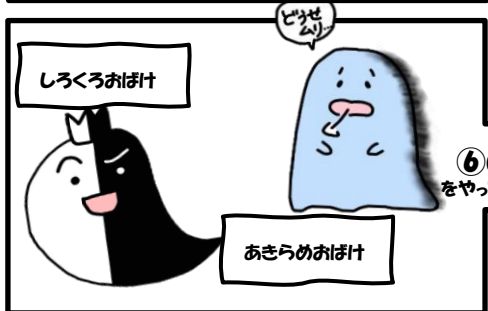


どいあえずやってから
考えるぞ！！

「まあいいか」と考える



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

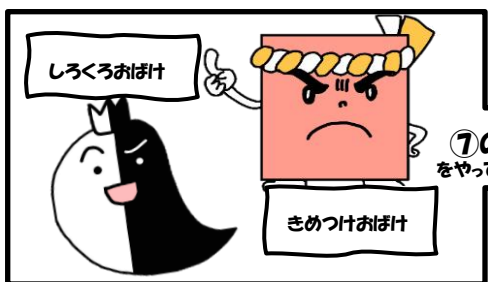


⑥ 70%をめざすの術！

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



全部やるためには、
70%でできればいい！
失敗は、次の成功に
つながるチャンス！



⑦ いろんな情報をあつめるの術！

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、
「本当にどうかな？」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)

児童の皆さんは中休み・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。