

七色ルームだよ

七小のみなさん、3学期が始まりましたね。今回は「自分の心の天気に気付く」ことがテーマです。

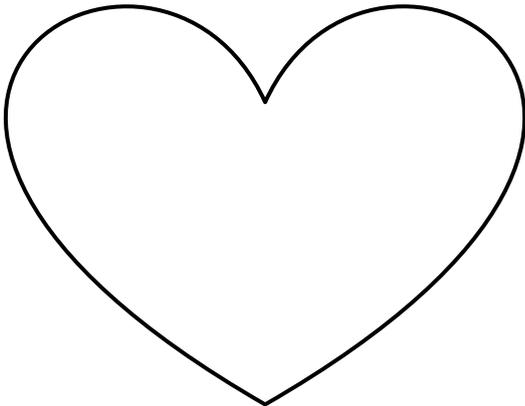
今日の自分の心の天気は、今どんな天気でしょうか？晴れていますか？くもりですか？それとも雨がふっていますか？もしかしたら、かみなりがなっているかもしれませんね。自分の心の天気に気付くことができると、自分の気持ちのコントロールや調整もしやすくなります。自分の心の天気について、自分の気持ちがコントロールできると、集中力アップ・やる気アップにつながります。

★心の天気をかいてみよう(色をぬるだけでもOK)

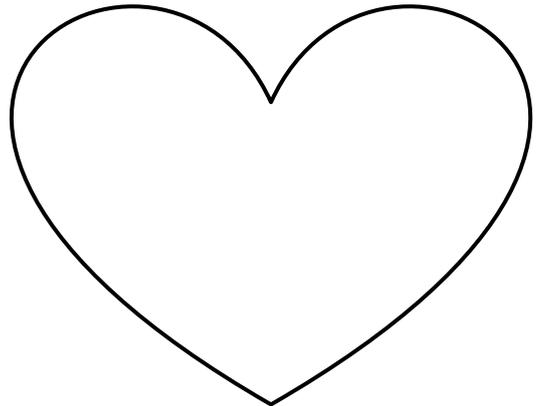
心の天気は、変化します。朝と放課後、自分の心の天気を下の心にかいてみましょう。①と②のどちらも同じ人もいれば、変わる人もいるかもしれません。絵が苦手な人は、心の色をぬってみるだけでも良いです。また、心の天気は人によってちがいます。自分の心の天気と、家族や友達の心の天気を見てみましょう。



① 心の天気(朝)



② 心の天気(放課後)



心の天気は晴れ☀️・くもり☁️・雨🌧️・かみなり⚡️・雪❄️だけではないです。

同じ「晴れ」でも、雲がない青い空の「晴れ」の人もいれば、雲がたくさん浮かんでいるような「晴れ」の人もいます。また、半分晴れていて、半分くもりの人もいます。

もしかしたら、大雨であっても、太陽が少し見えたり、虹がかかっているかもしれませんね。

もし、自分の心の天気が、大雨やかみなりがなっているときは、無理をしないで、リラックスをするようにしましょう。少し休んでから、やるべきことに取り組んだほうが、最後まで集中して活動ができるかもしれないですね。みなさんの心の天気はどうでしたか？

七色ルームの開室日

今年度最終日

1月 27日(火) 2月 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 3月 3日(火)、10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。