七色ルームだより

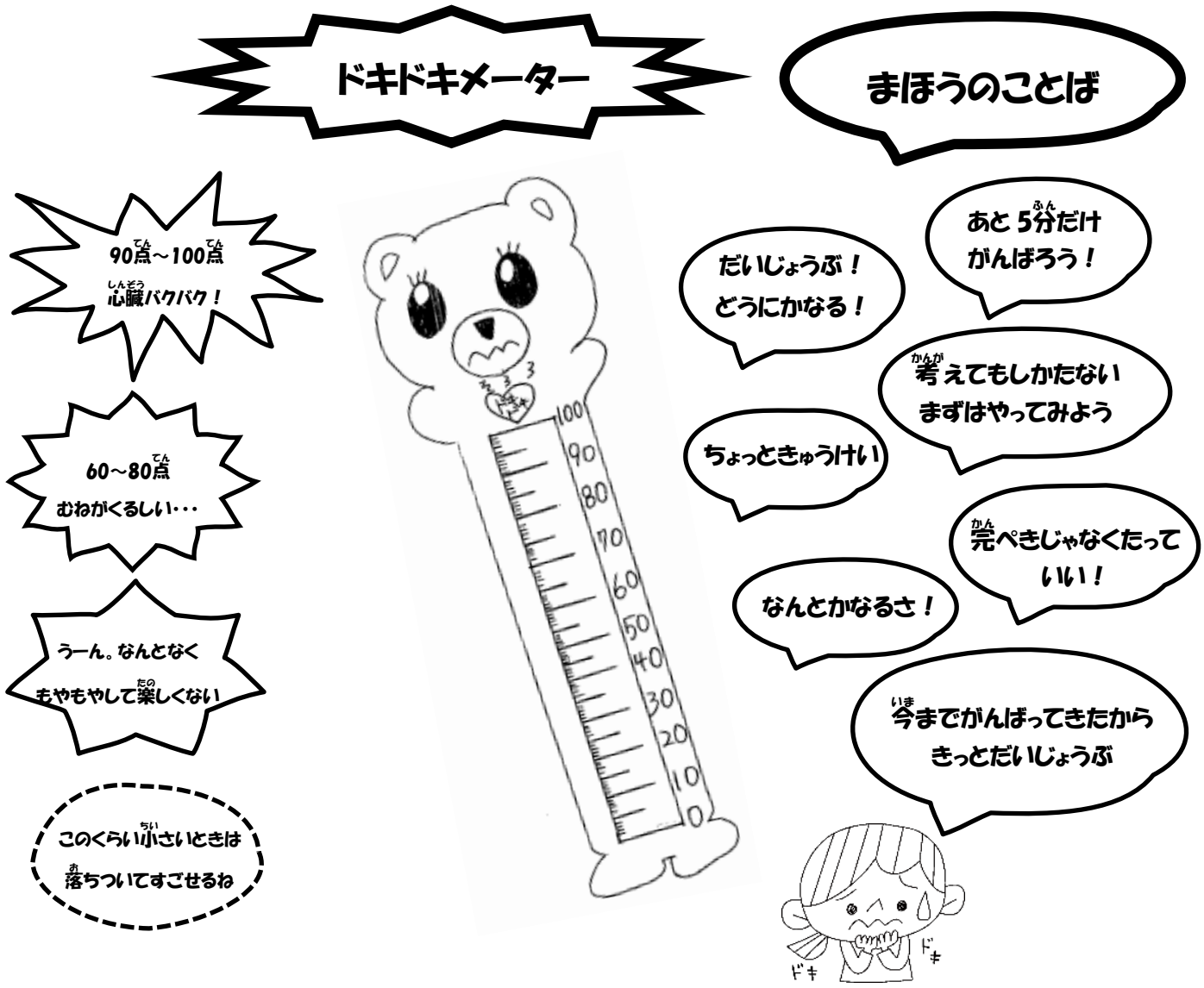
令和８年９月２８日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長　　吉田　有子
SC

七小のみなさん、２学期がはじまり、これから行事がたくさんありますね。発表をする機会が増え、学校で緊張や不安、心配な気持ちになりやすいかもしれません。そんな時は、ドキドキメーターで自分の不安をチェックして、まほうのことばを自分にかけてあげましょう。また、大きな不安を克服するためには、チャレンジの階段を少しずつのぼっていきましょう。そうすれば、きっと不安に負けずに毎日を楽しく過ごすことができると思います。

★ドキドキメーターで不安をチェックしよう！

みんなの前で発表する、手をあげる、何人かで話しあうなど、学校生活では緊張や不安を感じる場面がいっぱいあります。そういうときは、心臓もドキドキしていると思います。

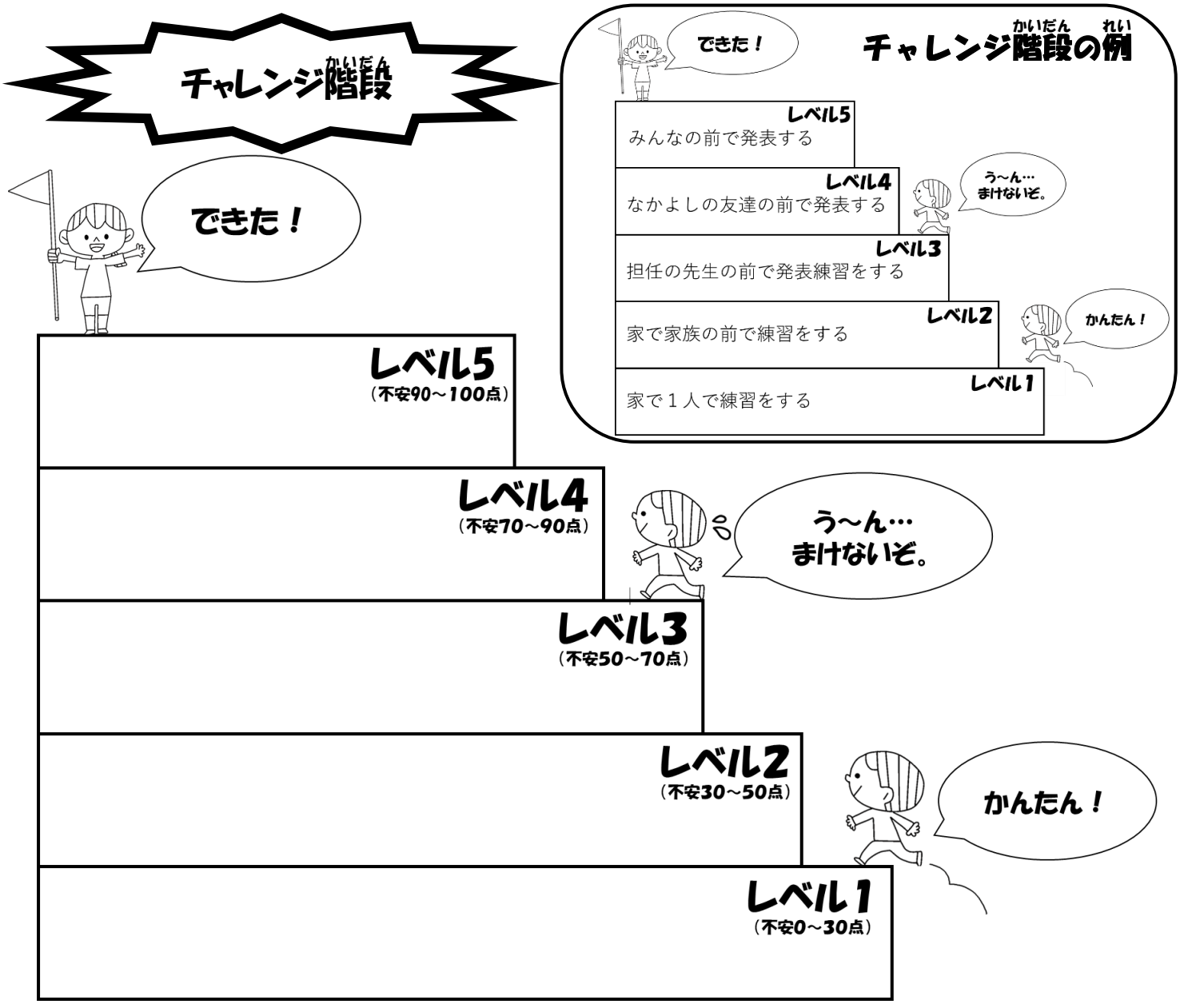
ドキドキメーターは、不安の温度計です。みなさんは今何点ですか？90点より上のときはとても不安を感じています。そういう時は、まほうの言葉を自分にかけてあげましょう。



★大きな不安には、チャレンジ階段でスモールステップ！

不安が大きい場合は、一気には不安へうち勝つことができないかもしれないよ。これはみんな一緒です。そんな時は、チャレンジ階段を使うと、『スモールステップ』で少しずつ不安を克服することができるよ。チャレンジ階段は、頂上を目指して、ちょっとずつのぼることができる階段（ステップ）を考えることがポイント。とても出来そうにない、無理なステップをつくってしまうと、うまく上れずあきらめてしまうことも…？チャレンジ階段をおうちの人と一緒に考えてみるのも良いね！

チャレンジしたいことがある人は、『レベル１（不安0～30点：簡単にできること）⇒レベル５（不安90～100点：挑戦すること）』までの階段（ステップ）を下のチャレンジ階段に書いてみよう。



＊＊＊七色ルームの開室日＊＊＊

9月　25日（金）　10月　６日（火）、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。