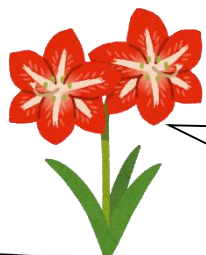


過ごし方のヒント

2020. 5. 12



ピンチを
チャンスに！

1 ミニ休憩の効用

疲れたなあという時、勉強しているその場で、30秒だけ頭を机にうつぶせる、目を閉じるなど、鉛筆を置いて手を休める時間を作ると、一緒に頭や心も休めます。気持ちもゴムと同じです。ずーと引っ張り続けると、切れたりもとに戻らなくなったりします。時々（1時間に2回か3回程度）ミニ休憩を入れると、区切りのいいところまで集中が続きやすくなります。「その場所で」がポイント！

長すぎると、逆効果になるので、タイマーや時計で設定するのもいいですね。

30秒～1分程度



—自分のペースを大切に—

規則正しい生活を送るのがいいことは分かっていても、長期間になるとなかなか難しい時が出てくるのも当たり前です。今回は、さらに長い休校になりました。勉強に取り組む時間も長くなります。そんな時は、ミニ休憩を時々入れるのも一つの方法です。今回は、いくつか、そんなアイデアをお知らせしたいと思います。

また今後は、こうするとうまくいったよ、という工夫があれば、ぜひ教えてください。

2 スキンシップ

今は、あらゆる場所で、人と話す・触れる・近づくことが制限されています。お家の中でも気配りをされていることと思います。しかし、子育てということから考えると、人の温もりを肌で感じることは、とても大切です。特に、外で厳しく制限され不安が増している今は、家族としかできないことでもあります。難しいところですが、柔らかい毛布で包みこんであげたり、ぬいぐるみをしっかり抱いたりすることで不安を軽くする効果（個人差はありますが）はあるようです。高学年のお子様でも、気持ちが不安定だなと感じるときは、ぜひ試してみてください。



3 家の中での居場所の確保

家の中でお子様が「好きな場所」はありますか？

自分の部屋が無くても、リビングのすみっこ・ソファの裏側・台所のテーブルの下…ここにきたら少しほっとするという場所があると、少しリラックスできますね。

家族とわいわい元気に楽しくやっても、ちょっと一人になりたいときもあるはず…。そんなときは、しばらくそっと見守るのもいいかもしれません。そのうち、エネルギーを充填して戻って来ます。かたわらで、ほかの仕事をしながら一緒に「場」を共有するだけでお子様は安心します。（同じ状態でも、監視だけのためなら逆効果）



オンラインゲームや動画サイト

やりすぎないで!!

**甘い物がやめられない
ユーチューブを見始めるとやめられない
通販でつい物を買ってしまうのがやめられない…**

いわゆる「はまる」という経験は誰でもあると思います。こんなことはよくあるし、別に依存じゃないと考えられるでしょう。その通りで「はまる」＝「依存症」ではありません。でも、「やめたいのにやめられない」と感じている時は、プレ依存状態。脳内で快樂物質（ドーパミン等）が出ていて、もっともっと…と脳が要求しています。

「これ以上食べると生活習慣病が…」「最後まで見たいけど、夜遅いから続きは明日。」「これ買いたいけど、一度家族に相談しよう」等、一度立ち止まって、これぐらいでやめておこう、とコントロールするのは、脳の前頭前野です。子どもでも大人でも、ここ（前頭前野）がしっかり働いていると大丈夫なのですが、実は、脳の中でもここは発達の完成が遅い部分です。20代半ば、人によっては30歳ぐらいまでかかる場合もあるそうです。ここの発達が未熟だと依存症になりやすいと言われて

います。
子どもの前頭前野は、体の発育に比べてまだまだ未熟で、依存症になりやすいのだそうです。前頭前野を発達させるためには、リアルな刺激が必要—ということは、周りの人たちと五感を通して関わり、様々な刺激を受けることが一番だと考えられます。

最後に、依存症は別名「否認の病」。当事者は「自分は意志が強いから、やめようと思えばいつでもやめられる。」と考えているのが、特徴の一つです。

笑顔をつくと
心も笑い出します



—しぜんな笑顔のつくりかた—

- ① 鏡に向かって、自分がイメージする笑顔の150パーセントのえがおで「イー——」と声を出す。
- ② 10秒キープした後、フーと息を吐いてリラックス。
- ③ 今度は、イメージの100パーセントのえがおで「イー——」と声を出しながら3秒キープ。

その えがお です！！

わりばしを横にして前歯でかるくはさみ、唇がわりばしに触れないように口角をあげると、さらにすてきな笑顔が…
お子様と鏡を見ながらどうぞ！

