

過ごし方のヒント

2022. 2. 1

コロナ後の生き生きとした生活のために、今、何ができるかな…

頭の中のテレビ

「思い浮かべてごらん。」「想像してごらん。」「考えてごらん。」…このようなことばがけをよくするのですが、なかなか思うように伝わらないことがあります。そんな時「頭の中にテレビがあるんだよ。そこに、このお話の最初の場面、映してごらん。」と伝えると、多くの子どもが自分なりの映像を頭の中に映し出すことができるようになります。

ちょっとした言い換えですが、効果的です。



静かな時間を味わうことも、子どもの成長には大切です。そんな時こそ、頭の中はパワー全開で働いています。

イメージレッスン

「もし、〇〇だったら…」と考えることは、誰でもよくありますね。〇〇は、望ましい時も望ましくない時もあると思います。もし…と想像することは、人間にしかできない貴重な能力です。お子様にも、ぜひ高めて頂きたい力です。ただ、方向がずれてしまうと、空想と現実の見極めが難しくなったり、事実と違って被害的に考えすぎてしまったり（妄想）、といったマイナスの働きをする恐れもあります。現実を踏まえた上で、前向きになれるような本当の想像力を、大人も子どもも高めたいですね。

アプリの紹介「呼吸レッスン」

無料アプリ「呼吸レッスン」(東京大学下山研究室 ict 研究プロジェクト)で呼吸のコツを身に付けませんか？

やさしくてかわいいイラストで、楽しみながら、呼吸のコツをつかめます。イラストが知らぬ間に落ち着いているかも…。



マスク生活が長くなって、表情が固まりがち。今、頬や口唇周りのマッサージを、御家族みなさんでいかがですか？
リラックスできますよ。

サイトの紹介「手話シャワー」

NHKのEテレで放映されている「手話シャワー」は、2～3分で、基本的な手話を教えてくれます。放映時間でなくても、サイト検索で、いつでも見ることができます。大きな声が出せない今、手でお話するのもいいですね。聴覚障がいのある方だけでなく、この時期だからこそ、お子様と一緒に、楽しみながら手話にチャレンジしてみませんか。