



ひとにやさしく がんばりすぎずに継続し勇気をもって しっかり学ぶ 東っ子！414名

カミン（仮眠）グタイムがお試しで2月2日と9日と16日（月）に実施されます。

飯塚東小のカミングタイムは、梶原医院の田久保優人院長先生の監修を受けて実施しています



（田久保先生からこのことについていただいたお言葉より）

● 昼寝は、適切に行うことで心身に多くのポジティブな効果をもたらします。タイミング的にも午後1時から3時の間に昼寝をとることが有効です。安らかなメロディのBGMをかけ、事前と事後で1.5秒心拍を測ってみて心臓の落ちつきを確認出来たら素晴らしいですね。

● 昼寝の最適な時間と方法

● 昼寝は、適切に行うことで心身に多くのポジティブな効果をもたらします。タイミング的にも午後1時から3時の間に昼寝をとることが有効です。安らかなメロディのBGMをかけ、事前と事後で1.5秒心拍を測ってみて心臓の落ちつきを確認出来たら素晴らしいですね。

● このことから本校では週明けの月曜日昼休み後に13:35~13:45に実施します。実施後により良いパフォーマンスを発揮しましょう。

● 疲労回復: 昼寝をすることで、全身がリラックスし、疲労が回復します。睡眠中は細胞の修復が活発になるため、短時間の昼寝でも効果があります。特に午後の時間帯に短い昼寝をとることで、仕事や勉強の効率が向上します。

● 集中力の向上: 昼寝によって脳の疲労が取れ、集中力が向上します。

● ストレスの軽減: 昼寝中に「コルチゾール」というストレスホルモンが分泌され、精神的なストレスを軽減する効果があります。これにより、穏やかな気持ちで日常生活を送ることが出来ます。

● 記憶力の定着: 昼寝は記憶の整理や定着にも寄与します。短時間の昼寝でも、午前中に得た情報を長期記憶に移行させる助けとなります。

● 健康への影響: 定期的な昼寝は、生活習慣病やアルツハイマー病のリスクを低下させる可能性があると考えられています。P.s. なお、25年くらい前から、高校や中学、保育園、最近では小学校の成功事例も多く聞かれています。田久保優人先生ご指導やアドバイスなど誠にありがとうございます。お試しながら念願がかないます。運営委員会の皆さん健康安全体育的刑部の皆さんご理解ありがとうございます。なお、2月は上記3回のお試しとなります。

ちがうかあ

おなようございま〜ず!



福岡県教育委員会性暴力対策アドバイザー&スクールカウンセラーであり、飯塚市教育委員会のスクールカウンセラーであられる南條八重先生に自分の身体は自分で守ることの大切さなどのお話を高学年全クラス1クラスずつ6クラス個別に丁寧に丁寧に授業をしていただきました。

南條八重先生は性暴力対策アドバイザーという肩書もお持ちですが、公認心理師や、精神保健福祉士でいらっしゃることから、福岡県教育委員会からのご依頼で高校に3校、小学校2校と中学校1校に児童や生徒のカウンセリングで人々の心を育てられていたり、安らぎを与えてくださっていたり、ときに、励ましてくださったり検査・分析されたりとカウンセラーとしても大活躍でいらっしゃいます。本日の高学年の皆さんへお話されたように、お家の方との境界線、友達同士との境界線についての知識を伝えてくださいました。また、自分は自分、お友達はお友達の良さがあり、干渉しすぎない、でも仲間外しはおかしい。ほど良いバランスや、ほどよい間の取り方が生きる上で大切なのですよ。・・・とそのほかたくさんたくさんお話しいただきました。そして、自分の心に問い直させたり、ふりかえらせたりしてくださいました。

Ps.南條先生の教育信条をお尋ねいたしましたところ、「Good thinking で行こうよ。」の言葉を若い世代に伝えることをモットーとなされているとお伺いしました。



その「心」を教えてくださいと申しましたところ、「全国的に、最近の児童・生徒さんは自己肯定感が低い傾向があります。ですから、悪いことばかり見るのではなく、裏も見てもいいけど表もどちらも見ようよ！」良い面もみましょうと伝えられているようです。例を私に教えてください。と申しますと、南條先生は「では。友達に裏切られたことばかり主張してくる生徒さんには『でも、いいこともない?』とふり返らせると『そういえば、気を使っていた友達だったから、話さないようになったら気を使わなくなった。』といたので、そうだね、悲観しないで+面もあることを考えようね。」と伝えられていることをあげられました。また、最近今多い案件は、SNSトラブルのようです。



1つ1つ聴いて1つ1つ寄り添い、一人ひとりあきらめることなく見捨てることなく心の洗濯をしてくださっています。私も15年ほど前に体も心もやんだ時、ある病院の先生の前でニコニコ笑っておりましたが「本当はきつかる?」と言われたときグサツとなにかが・・・。「ものは考えよう」という言葉を授かりました。なんとなく似ていましたのでハッとしました。私のことはいいとしましてカウンセリングマインドは大切ですね。「ありがとうございます。」と南條先生にインタビューをさせていただきながら思いました。本校の5年生6年生のためにありがとうございました。

風邪などでお休みのお子さんが少し増えましたので、今日の事をお休みのお子さんにも届けたいので担任の先生方や、養護教諭の先生方、私をふくめ職員室の先生方、全職員40名が辛い子に1人でもグッドシンキング (Good thinking) ですごせませうにとアンテナを高くして心に寄り添いたいと思っています。改めまして、南條先生大切なお話、貴重なお話をありがとうございました。

あなたのからだはあなたのもの あなたのこころはあなたのもの (^-^)