



共育

い ち い

日南町教育委員会
家庭教育推進員
R 7.6月

お子様は新しい環境に慣れてきましたか？気圧変化や寒暖差、新生活への適応疲れで、大人も子どもも6月は体調不良になりやすい時期です。

日々の子育て、本当にお疲れ様です。気分が乗らない時は、体からのサインです。たまにはゆっくりする時間を取り、自分の心と体を大切にしてください。簡単なマインドフルネスを親子で試すと、心にゆとりが生まれますよ。



親子で30秒瞑想

- ①体に意識を向ける
おへその下（丹田）に手をあて、意識を集中。
- ②ゆっくり呼吸
鼻から吸い、鼻から吐く。足を地面にしっかりつけるイメージ。
- ③エネルギーを感じる
昼は太陽、夜は北極星を思い浮かべ、光のエネルギーを感じてみる。
- ④自分軸を感じる
大地のエネルギーと光のエネルギーがつながるイメージ。

五感で日常を豊かに

歩いている時に地面に触れる足の裏の感覚に意識を向ける。

感情を感じて、心を豊かに

出来事や感情を良い・悪いと判断せず、あるがまま受け入れる。

ストレスフルな出来事があった時、体の感覚や考え、感情に意識を向ける。

小さな意識が、健康を育てる

- ①水を飲もう！隠れ脱水が疲労の原因のことも
 - ②音楽を聴いてリラックス
 - ③大声で笑おう
 - ④ハグしよう
- 笑う門には福来る！血流が良くなり酸素が取り込まれ、ストレスホルモンが減少します。



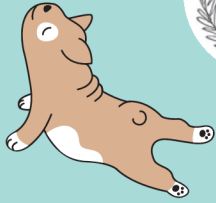
隙間時間に、スッキリリセット

トイレに行った時や、お風呂で肩の上げ下げ、腕を回すなど軽く体を動かす。血行がよくなり、関節を柔らかくして、筋肉の緊張をほぐせます。合わせて呼吸法を取り入れると効果がさらにアップします。



家庭教育支援チーム【いちい応援隊】

日南町教育委員会事務局 ☎ 0859-82-1118
(担当 山中・平井)



共育

い ち い

子育てあるある

皆さんの日常あるある募集中

あなたのあるあるが4コマ漫画になるかも！？



日常あるある	
夕方： あしたの用意したの？ うん...	おはようー バスの時間になるから早く食べて！ おはよう 羽立朝：
1 2	3 4
今日、もういそは調理実習でエプロンにるんだけど... なんぞキーの内に言わないの!! あー??	もう探す時間ないから、お母さんのエプロン、捨て行かせよ!! イヤ!! そいなの着たくない!!