



### ◆今日の言葉◆

#### 「ため息よりも 深呼吸！」

進路に悩み、ため息ばかりでていたときにかげられた言葉です。同じ行動でも、気持ちひとつでまったく意味が変わってくる。なんだか前向きになれた瞬間です。

京都府「さちころ」さん(32歳)

\*発行 TOKYO FM

「ジブラルタ生命 Heart to Heart ありがとう,先生!」



「笑う門には福来る」ということわざがあります。笑顔が素敵な人の周りには人が集まってきます。

一方、暗い表情の人には、何だか近寄りがたいですね。

「ため息よりも 深呼吸！」は、医学的にも根拠があるそうです。体内に多くの酸素を取り入れることで脳が活性化し、プラス思考や適切な判断力につながるそうです。

家庭は、子どもにとって安心できる場所です。そして家族は、安心できる話し相手です。もしも、母親が悩みからくるストレスで、子どもに八つ当たりしてしまえば、子どもにとっては辛い居場所になってしまいます。

そんな時、「す〜っ」と深呼吸(字のごとく深く息を吸い込む)を試してみたらどうでしょう。

きっと、八つ当たりも軽減できるはずです。

悩みはいつか消えるもの！  
深呼吸！深呼吸！

子どももニコニコ笑顔！

### 心の花をさかせようプロジェクト！

いつでも どこでも 玉みがきの一環です。全校で人の役に立つ事、喜ばれることなどについて、実践したことや実践している人を見かけたことを「心の花カード」に書いて、ポストに入れます。

集まった「心の花カード」は、斎藤隆介作の絵本「花さき山」をイメージした幹に貼り付けていきます。

今回は6月の取り組みの様子です。1年間に何回か取り組みます。

子どもたちの心には、思いやりの花がたくさん咲いてきていることでしょう。(担当: 主幹 泉敬子)



↑ 長松小学校ホームページにもアップロードしています。