

長い休校生活、いかがお過ごしですか？上手にストレス解消し、集中して課題に取り組んでいるでしょうか？不安で暗い気持ちになっている人、生活リズムが乱れてきている人、兄弟げんか増えてきた人、運動不足になっている人もいるかもしれませんね。

外出も制限されるなど、気持ちの切り替えも難しい時、ストレスをため込まないためのアイデアについていくつか紹介します。皆さんもほかにも良い方法があれば、是非教えてくださいね！

太陽の光を浴びよう！
洗濯干しや散歩など

生活は音や映像の情報でいっぱい。脳も疲れています。**音を消して一人静かに瞑想を…**4つ数えながら息を吸い、6つ数えながら息を吐く。

好きな香りで癒されよう！
香りにはたくさんの力があるみたい！
香水じゃなくても、洗剤、シャンプー、
料理、ハーブ栽培、入浴剤など生活の
中で工夫して。

体を動かそう！ダンスや激しい
トレーニングじゃなくても、
ラジオ体操やヨガなどでOK♡
ツボ押しなんかもいいかも。

海、川、草原、山、畑など、**自然の広い
場所をイメージ**してみよう。

ノリノリの音楽もいいけれど、鳥の声、
葉が風に揺れる音、川のせせらぎなど、
自然の音には癒し効果が。**クラシック音楽**
もおすすめ♪

絵を描く。苦手な人は塗り絵に
挑戦！**好きな色**に癒されよう。

ペットがいる人は、**ペットと触れ
合おう**♡癒し効果は抜群！

庭で、ベランダで、キッチンで、
小さな野菜や花を育ててみよう！
植物の生命力にパワーをもらおう☆

気持ちが落ち込んでいるときは
ゆっくり休むことも大切ですが、
**行動することで気持ちが落ち着き、
元気がわいてくることもあります。**
できることからやってみよう！

弟妹達に**絵本**を読んであげよう。絵本は挿絵
も芸術的！**トランプや折り紙、ブロック遊び**など
でも。弟妹達にも喜んでもらえそう！

授業がなく、先生や友達に聞くこともできない中、自宅で自分一人での学習が難しい人もたくさんいることと思います。そんな人には、自宅学習のポイントを紹介します。

その1 スケジュールを立てる

一人で勉強することが苦手な人は、「計画を立てて実行する」ことを苦手としています。まずは、**スケジュールを紙に書きましょう。**パソコンやアプリを使っても大丈夫ですが、紙に書いて目立つところに張っておくのがおすすめ。

どうしてもできない人は、**誰かにスケジュールを作ってもらっても OK!**

スケジュールの例

5月1日	7:30~ 8:30	朝食、▶ニュースを見る（現代社会）
	8:30~ 9:00	▶洗濯を干す（家庭科）
	9:00~10:30	●英語のワーク
	10:30~11:00	休憩
	11:00~12:30	●数学のワーク
	12:30~14:00	昼食、▶片付け（家庭科）、休憩
	14:00~15:00	●化学のNHK 講座を見る
	15:00~16:00	▶犬の散歩、ストレッチ（保健体育）
	16:00~18:00	自由（ゲーム、残った宿題、趣味、スポーツ）
	18:00~20:00	▶夕食準備（家庭科）、夕食、入浴
	20:00~22:00	自由
	22:00	明日のスケジュールを書く、就寝

●は課題として出されている学習、日替わりで終わらせていこう！

▶は、保健体育、家庭科、一般的な時事問題、総合的な学習の時間などの内容として取り組むこと。毎日同じでも OK!

1週間分などまとめて書いてもいいですが、苦手な人は**たくさんやると飽きてしまう**ことが多いので、まずは1日分を書きます。

目立つところに貼ったら、書いた順番にやります。

スマホに張り付けるなどして、嫌でも目に入るようにしましょう!

全部できていなくても、時間が来たら次のスケジュールに移ります。

数学のワークが途中で、昼食にします。

スマホのアラームや、キッチンタイマーを使って、学校のチャイムのように、アラームが鳴ったら休憩、アラームが鳴ったら学習、というふうに、**時間で切り替えていく**こと。

次の日は、だいたい同じスケジュールで、変えるのは**●の教科の課題**のところだけ。

他のスケジュールは毎日同じにします。習慣づけです!

その2 励ましあう

どうも取り掛かれない、一人ではどうすればいいのかわからない、の解決策として、友達とスマホで誘い合って、一緒にスタートする方法もあります。もちろん兄弟姉妹で声を掛け合うのもOK!

★ 一人だと怠けるタイプ、競争しているとやる気が出る、という人におすすめ!

LINE アプリなどでお互いに、「今から英語のプリント2枚をやります!」「1時間で第1回漢字テストの範囲の漢字を覚えます!」などと宣言してスタート。宣言内容が終わるまで、関係ないやりとりは禁止。『1枚目終了!』『あと半分!』『残り10分、さぼるなよ~!』などお互いに励ましあいながら学習しましょう。

同じワークやプリントをしている場合は、わからないところを質問しあう、解き方を教えあうのもいいかも。

古文や歴史、数学など、解説してくれる動画がアップされている場合もあります。『古文の解説の動画発見!』『数学のワークの10pの問題、このサイトを見るとわかるよ~』など、もし見つけたら友達にもシェアしよう!

その3 勉強方法の種類を増やす

勉強の仕方は、人それぞれです。得意、不得意はみんな違ってきます。

- ・文字で書いたものを理解して覚えるタイプの人。
- ・耳で聞いたほうが記憶に残る人。
- ・何度も書いて覚える人。
- ・映像でイメージする人。
- ・体を動かしながら、動きとセットで覚える人・・・ ほんとうにさまざまです。

いままで自分が使わなかった方法を友達に聞いたり検索したりして、取り入れてみよう!

- ・ **語呂合わせや替え歌**にして覚える。
- ・ **蛍光ペン**などで色を塗って覚える。
- ・ 自分で**問題をつくる**。
- ・ 英文や古文を**音読**する。
- ・ 答えをオレンジや赤のペンで書き、**赤色の下書き**を使って暗記する。
- ・ 歴史や英単語など、(九九を覚えた時のように) **何度も口に出して**覚える。
- ・ 漫画のように**挿絵**をつけてイメージする。
- ・ ノートに何度も**書き写す**。
- ・ 関係したものを集めて**図や表**にする。
- ・ **暗記カード**や**かるた**、**図鑑**、**用語集**を作る。