

スクールカウンセラーだよ

ごあいさつ

2 学期が始まりました!

今年の夏休みは、晴れの日が多かった気がします。みなさん、しっかり日焼けしましたか??

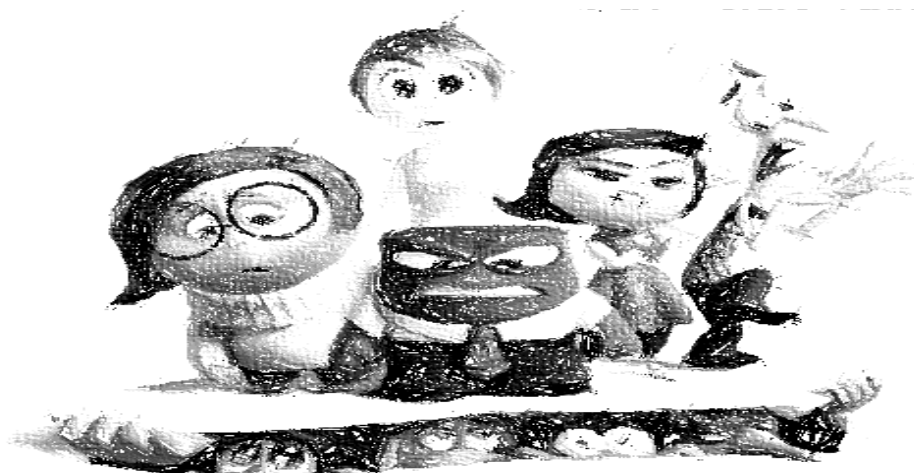
夏休みで生活リズムが崩れたり、クーラーの中で過ごすことに慣れて通学が辛かったりしている人もいますか?と思います。

- ① しっかりよく噛んでご飯を食べる
- ② 野菜をたくさん食べる(肌の修復や体調の回復にも有効)
- ③ 成長期爆睡タイム(10時~夜中2時には寝落ちている状態)を持つ
- ④ 湯船につかる, シャワー派は足湯をする
- ⑤ 水分をこまめにする(甘いものより甘さが控えめ~甘くないものを選ぶ)
- ⑥ ストレッチや軽く汗をかく運動をして体をほぐす

など,工夫をして体内リズムや体調を整えるように試してみましょう。楽しい2学期が過ごせますように!

今回は、「意外と人に伝わらない表情や態度」をテーマにミニゲームを準備しました。休み時間などに遊んでみてください。ルールは簡単ですが、必ず3人以上でやるようにしてください。得点をゲットしやすい方法は「オーバーリアクション」です。1人ひとり、表現が違うので、推理する脳トレとしても使えます。

*チーム戦も OK



<ルール>

①出題者が1つお題(表情・状態)を選んで表現する。ほかの人は「いっせーの!」で①～②の言葉を指さす

*Aさんが出題したら、BさんとCさん(とそのほかの人)は指差して回答役。

②出題の仕方はポーズと表情のみ。言葉でヒントを伝えるのは違反です(正解の時だけ「あたり!」はOK)

③間違えても、正解しても回答してもらったら次の人に出題者は交代する(A→B→C…)

④回答が正解→次のお題を出題。回答が間違い→次のターンも同じお題を違うやり方で出題

(1問目のAさんのお題が正解できなかったら…A題1→B題1→C題1→A題1→B題2→C題2…)

⑤個人戦→5種類正解した人から1位, 2位…が決まる

チーム戦→全員が5種類ずつクリアするのに何回指差しが必要だったか, の回数で比較

ジェスチャーゲーム

① 楽しい

⑥ 困った

② うれしい

⑦ さみしい

③ うらやましい

⑧ 悲しい 落ち込む

④ 眠い

⑨ ムカつく・イライラ

⑤ ちょっと痛い

⑩ くやしい

ちなみに、「ジェスチャー+表情」>>「ジェスチャーオンリー」>>「表情オンリー」の順で難しくなります。

