

うつくしく心よそだて

【合言葉はTKR】 『時間 切り替え 尊敬』
T: タイム K: 切り替え R: リスペクト

第9号

(臨休～春休みへ)
文責: 葛西 猛

【安心・安全を確保するために、ぜひよい判断を！】

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、

そして何より自分たちの安心・安全の確保のための臨時休校。

その意味を理解して有意義に過ごしましょう。

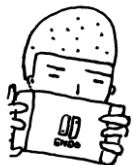
T【時間】…時間を有効活用

- ・家にいる時間が長くなりますが、ゲーム・SNS等に時間を支配されないように。
- ・15分1セットでできる学習を4セットで1時間。朝と夜に2回設定してみましょう。
- ・寝る時刻と起きる時刻にも気を配ってみましょう。



K【切りかえ】…気持ちの切りかえが重要になります

- ・ずっと家にいることで気持ちがふさがちに…何か1つリフレッシュ方法を。
- ・室内にいながらも体を動かす機会をつくり、静と動の切り替えをしてみましょう。
- ・様々な情報が飛び交い、不安になるかもしれませんが、
気持ちを切り替え、落ち着いて、冷静な判断と対応をしましょう。



R【尊敬】…自分に、家族に、そして周囲に敬意を

感染の流行を早期に収束させるためにクラスター（集団）が次のクラスターを生み出すのを防止

基本的に自宅で過ごす

閉鎖空間や近距離で多くの人と会話するような場所を避ける

- ・健康チェックシートへの記入をし、毎日の体調を管理しましょう。
- ・食生活にも気を付けましょう。
- ・家族の一員としてできることを考えて、実行に移しましょう。
- ・手洗い、うがい、咳エチケットを習慣づけましょう。

【そのまま春休みに入りますので…】

- ・4月からの心と身体の準備をしましょう。
- ・法に触れる行為はダメ！絶対。
- ・髪型の変形等に時間をを使うなら、勉強する時間にあててください。
- ・SNS上での交友関係は気をつけて。
- ・個人情報の取り扱いに注意！（写真を送るな）

感染者・感染が発生した地域などに関わる事への心ない言葉や態度などの

新型コロナウイルスを理由としたいじめ・偏見は決して許されることではありません。

いじめ問題・心の不安は
「子ども相談支援センター」まで
0120-3882-56(24時間/無料)

【落ち着いて】

「感染者への義援金を集めている」
等の悪徳商法や詐欺まがいの電話
(取り合わない、警察に相談)

「〇〇がもうすぐ在庫がなくなりそうだ」

等の情報（デマかも、拡散しない）

元気な姿で
また
会いましょう



家族の一員としてできること の話

皆さん…ゲームとPCとSNSだけの生活になっていませんか。
少し身の回りのことに目を向けてみましょう。

皆さんが家のことで貢献できることはこんなにもあるのです。
是非チェックして、実行してみましょう。



■毎日～数日に一度の頻度■

- ・玄関掃除
- ・洗面所掃除
- ・フロアモップがけ
- ・掃除機がけ
- ・皿洗い
- ・食器をしまう
- ・洗濯物干し
- ・洗濯物たたみ
- ・テーブル拭き
- ・植物の水やり
- ・動物の餌やり
- ・ゴミをまとめる

■数日に一度～週に一度の頻度■

- ・お風呂掃除
- ・トイレ掃除
- ・タオルの交換
- ・フィルター交換
- ・買い物した物の運搬
- ・買い物した物の収納
- ・拭き掃除
- ・寝具の交換

■月に数度の頻度■

- ・段ボールを潰して捨てる
- ・窓ふき
- ・シャンプー類の補充
- ・洗剤の補充

○自ら取り組みましょう。終わった後、達成感があるはずですよ。役割を果たしているのですから…。

○達成感の後に、日頃してもらっていることに感謝の気持ちがわいて来るとよいですね。

感謝の気持ちはやはり「ありがとう」で表現するのがよいですよ。（行動で表現するのもアリです）

【役割チェックシート】時間があれば記入してみよう。

（※このシートがきっかけで険悪なムードになりませんように）

ご家庭のニーズ

例) 食器洗いをしてほしい

自分としては

例) 玄関掃除 段ボールつぶし はできる

これは役割として実行しようと思います。