

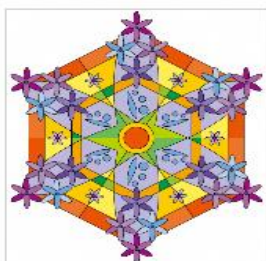
## 家庭内で児童生徒の心の安定を図るためのシート（利用上の留意点）

休業や外出自粛が続いている今、子どもたちや保護者の家庭内におけるこころの安定を図ることが大切です。そこで、「ぬり絵」や「点つなぎ」など、簡単に取り組めるシートの活用についてご案内します。

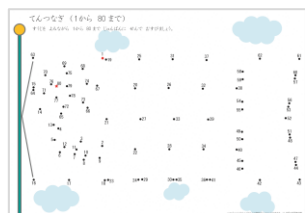
効用は以下の通りです。

- ・**繰り返しの手作業**はいつとき無心になり、常に感じている閉塞感や不安な情報から解放される時間を持つことができ、こころの健康が保てる。
- ・学力や能力に関係なく取り組むことができ、結果を残せることで、充実感をもつことができる
- ・学習プリントにはなかなか取り組めない子どもでも、**自分ひとりでじっくりと取り組む時間**を持てる。
- ・「子どもが何もしない」と感じている保護者にとって何かしらに取り組んでいる子どもの姿で安心することができ、**プラスの言葉かけ**をしやすくなる。
- ・保護者間や教員を通して完成した写真などを友だちと共有することで、「同じことをやっているんだ」「こんな風に塗ったんだ」など、**友人の存在を身近に感じる**ことができる。

今回は見えにくい慢性的なストレスが続いている状況ですので、感染予防の時間が長くなるほど、事後のこころのケアも長期化する可能性が高くなります。学校再開時、子どもたちのこころが健康であることが再開後の落ち着いた学校生活につながります。そのためにも、休業中から積極的に心の健康のための予防に取り組んでいければと思います。ご紹介する教材は、集中力を高めたり、心を落ち着かせたりする上で大変効果的です。是非、学習プリントのポスティングに合わせて配布するなど、各学校でご活用ください。一例として、次のようなサイトもありますので参考にさせていただきます。



マンダラぬりえ



こいのぼり点つなぎ

### 「ちびむすドリル」のサイト

- ・マンダラぬりえ(小学校高学年～中学生向け)  
<https://happyilac.net/npuzzle.html>
- ・数字パズルぬりえ(小学校低学年～中学年向け)  
<https://happyilac.net/npuzzle.html>
- ・こいのぼり点つなぎ(小学校低学年向け)  
<https://happyilac.net/ten-60.html>
- ・世界地図点つなぎ(小学校高学年向け)  
<https://happyilac.net/ten-150.html>
- ・アルファベット点つなぎ(小学校中学年～中学生向け)  
<https://happyilac.net/dot-to-dot.html>

### 【サイトを活用の際に留意すべきこと】

- 保護者にお知らせする場合は、リンク先の中に広告サイトが含まれるコンテンツがあるため、保護者の確認のもと使用するようお伝えください。
- 学校が印刷して配布する場合は、そのプリントに記載しているクレジット表記(サイト名や URL など)は消さずにそのまま印刷してください。これらのサイトは、内容すべてにおいて、著作権を放棄していません。コンテンツを印刷したものは、限られた用途において、その利用を行う特定の場所でのみ、無料で配付することができます。

### 【活用例】

各自、取り組んだシートを学校へ提出(ポスティングなど)してもらい、学級担任が確認して、電話連絡の際の話題にしたり、再開後の教室に掲示したりするなど、作品の共有や双方向のコミュニケーションの機会として活用することができます。もし、学年や子どもの状態によって、どれを使うのが有効かなど、迷われる場合は、SC に相談することができます。