

もっと・ほっと通信



動きのある毎日のなかで

こんにちは。マイナスの気温になる日が増え、北京の冬将軍いよいよ到来！という毎日がやってきました。それでも去年よりは、まだ暖かいような気がしています。クリスマスは、24日から26日が週末にあたったことも影響したのでしょうか、ソラナ前の道が大渋滞していました。数年前にはなかった混雑だったので、クリスマスのお祝いをするという習慣が、さらに広がっていることを感じました。毎年、クリスマスのイルミネーションもセンスがよくなっていますが、お店のガラス窓にペタッと貼られていたチャイニーズ・サンタの姿をあまり見かけなくなったのが、ちょっと寂しいです。(チャイニーズ・サンタを知らない人は、ほっとルームに聞きに来て下さい。)26日にはきっぱりとお正月の雰囲気になる日本の街並みも好きですが、春節を過ぎてもなんとなくクリスマスの飾りつけが残る北京も、これまた風情があると感じています。少しだけ年末のお休みがあって、またすぐ皆さんに会えますね。どうぞよいお年をお迎えください。



心と向き合おう・12月

12月は、日本では1年のしめくくりの月です。掃除をして、身の回りも心もすっきりさせましょう。

- ① そうじをする場所をひとつ決める。(学習机、本棚、クローゼットなど自分の物がたくさんある場所)
- ② そうじ時間を決めて、集中してその場所を片付ける。(タイマーを使うと効果的！)
- ③ すっきりした場所で、そのまましばらく過ごす。

どんなことが心に浮かんでくるのでしょうか？ぜひ取り組んでみてください。

保護者の皆様へ



「海外に住んで解放された！と思う日本の習慣は何？」と聞いたときに、「年賀状」と「大掃除」という答えがよく帰ってきます。SNSの普及により「年賀状じまい」も珍しいことではなくなってきたようですが、大掃除のほうは、ソワソワしながら取り組んでいる方も多いのではないのでしょうか。「やらなくちゃ！」という義務感だけではなく、掃除が終わったあとの爽快感、心地よさ、達成感を誰もが知っているからのように思います。掃除は、動作機能の回復や社会への適応能力を高めるものとして作業療法、森田療法などの心理療法でも取り入れられています。目の前の現実生活に直結した動作に取り組むことは、不安を軽減させ、精神の自発的・健康的な活動を促進させることにも繋がります。と、書いている自分が一番取り組めておりません。このお休みに一年の区切りを感じながら、時間を有効に使って行いたいと思います。

◇◇オンラインカウンセリングのお知らせ◇◇

お子様に関する心配なことや、ご自身のお気持ちを整理したい時など、どうぞお気軽にご連絡ください。

相談日時：火曜・木曜の8時30分～16時(休み時間は、児童生徒への相談が優先となります)

お申込み方法：SC専用メール(sc@jsb.org.cn)宛に、件名「相談希望」と明記してご連絡ください。折り返しご連絡をさせていただきます。相談いただいたことの秘密は、厳守します。

