



### SST(ソーシャルスキルトレーニング)

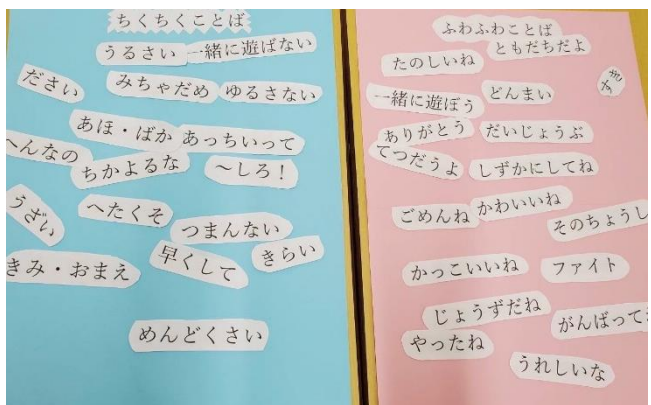
SST とは、ソーシャルスキルトレーニングの略称です。

対人関係や集団行動を上手に営むことができるよう日々支援しています。

題材を設定し、こういう時はどうしたらいいのかわかりませんがまずは自分で考え、周りと共有し、今後みんなはどうしていくのが良いのかを対話を中心に行っています。

また、自分の感情や周りの感情について考えることも重要です。自分の感情をコントロールすることができれば普段の生活が生きやすくより良いものになります。他者の気持ちを考える共感的な感性は大人になっていく上で、社会で生きていくには欠かせません。

自分の気持ちと他者の気持ちを考え、お互いがより良い関係になるには、どうしたら良いのか考えられる支援をしています！



### 食育～夏バテを予防しよう～



夏バテを予防するには、日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。この機会にぜひ、普段の生活習慣を振り返ってみてください。

**【温度差、体の冷やしすぎに注意する】**

室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われます。エアコンの温度調整に気を付けましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因になりやすいので注意しましょう！

**【生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる】**

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。

### ～6月の様子～



**農業体験に参加!(^^)!**  
**暑い中、大豆の種まきを**  
**頑張りました!**



自分で書いた目を  
扇風機の風を使って  
顔にくっつけたよ☆



### 心理士コラム

心を健康に保つためには、「食べる・寝る・遊ぶ」の3つがとても大切だそうです。よく食べてよく寝てよく遊ぶ、素敵な夏休みにしてください(\*^▽^\*)