

# 扇小レポート 625 自分時間

保健室に貼り出されました。「自分時間」をつくろう、です。  
好きなことに熱中すると、心や体を休ませることができるようです。  
でも、ゲームのやり過ぎ、動画の見過ぎには注意してほしいです。

少年写真新聞  
Juniors' Visual Journal  
https://www.schoolpress.co.jp/

心の成長  
シリーズ②

## 小学保健ニュース

No.1405  
10月28日号

### ひとりを楽しむ「自分時間」をつくろう

自分時間をつくると、好きなことに熱中したり、心や体を休ませたりすることができます

「自分時間」にやってみよう

- 好きなことをじっくりやる
- 何も考えずにぼーっとする
- 日記をつける
- 体を動かす、散歩をする

だれかと過ごす時間の2つの面

家族や友達などといっしょに過ごす時間は、会話をしたり協力し合ったりして、楽しんで過ごすことができます。

しかし、SNSなどのやりとりもふくめ、人との関わりにつかれてしまったときは、周りの人たちと少しはなれ、自分ひとりで過ごす時間もつくってみましょう。

周りを気にせず、好きなことを楽しんだり、何もせずにぼーっとすることで、心と体をリフレッシュさせたりできます。

いっしょにいただけで楽しめたり、たがいに助け合ったりします。

周りに合わせて行動することで、つかれてしまうことがあります。

家族や友達などといっしょに過ごす時間は、会話をしたり協力し合ったりして、楽しんで過ごすことができます。

しかし、SNSなどのやりとりもふくめ、人との関わりにつかれてしまったときは、周りの人たちと少しはなれ、自分ひとりで過ごす時間もつくってみましょう。

周りを気にせず、好きなことを楽しんだり、何もせずにぼーっとすることで、心と体をリフレッシュさせたりできます。

ひとりで過ごすのはさびしいと思うかもしれませんが、自分のために過ごせる時間ともいえます。オンラインでだれかと関わる時間は、自分時間には入りません。

皆さんには、どんな「自分時間」がありますか？