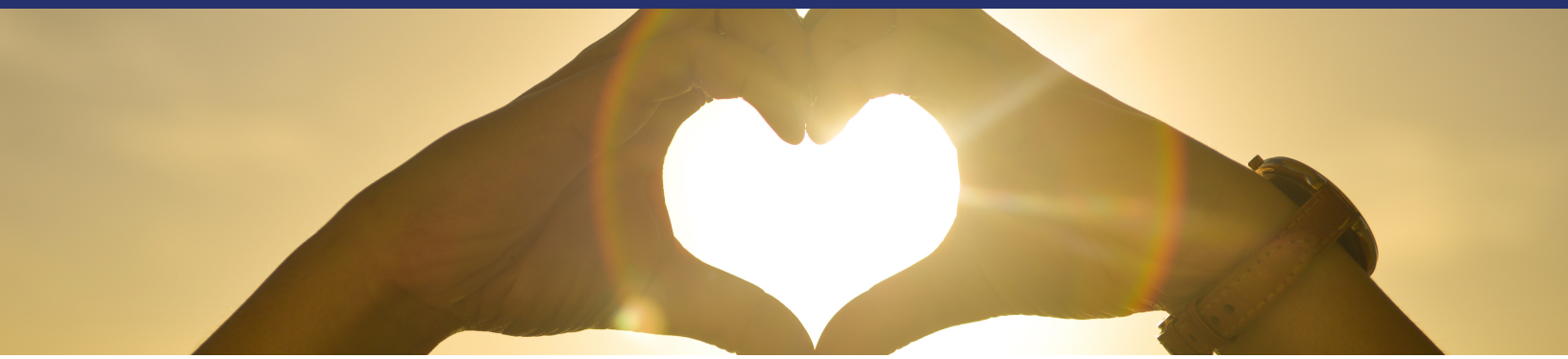
2021年冬号: IUSD初等教育保護者ニュースレター

BE KIND親切にしよう。

IUSD Speak Up, We Care公式電子ニュースレター



「親切にしよう」とはどういう意味?

The Speak Up We Care プログラムは、生涯を通して成功するために不可欠な要素である、ポジティブなメンタルヘルス・ウェルネスの構築に役立つリソースの認識・アクセス・使用を促進するために開発されました。このプログラムの第2のテーマである”「親切にしよう」は他の人に親切にすることの重要さについて言及しています!

保護者のチャレンジ

一週間を通して、お子さんの性質でポジティブな部分を肯定するメモを5枚ほど家中に置いてください。

あなたの課題を#speakupwecareに掲示してください。

無作為な親切行為があなたの健康に重要である理由

SHOBA SREENIVASAN, PH.D., • LINDA E. WEINBERGER, PH.D.

- **ポジティブになれる。**自分の気分が良くなり、その行為を受ける側も気分が良くなる! そうすれば、他の人に親切に接することが容易になる。
- **幸福感 をもたらす神経化学物質を分泌する。**Allan Luks 氏とPeggy Payne氏が良心的な行為による癒やしの力「helper's high」について説明している。実際、「highs」という化学物質に関与している神経回路は優しさと思いやりにがもたらす化学物質と同じである。
- **痛みを軽減する。**ドーパミン、セロトニン、および内因性オピオイドは親切な行為によって分泌される。
- **オキシトシンの分泌を促進する。**これは2人以上のやり取りにおいて、親切な行為で接する時に分泌される。お互いに親切に接することで繋がりが強くなる。
- **身体的・精神的健康を良くする。**多くの身体的な病気はストレスから起こり、または悪化する。親切にするとストレスは軽減する。

Click for full article.

IRVINE UNIFIED SCHOOL DISTRICT
SPEAK UP We Care!

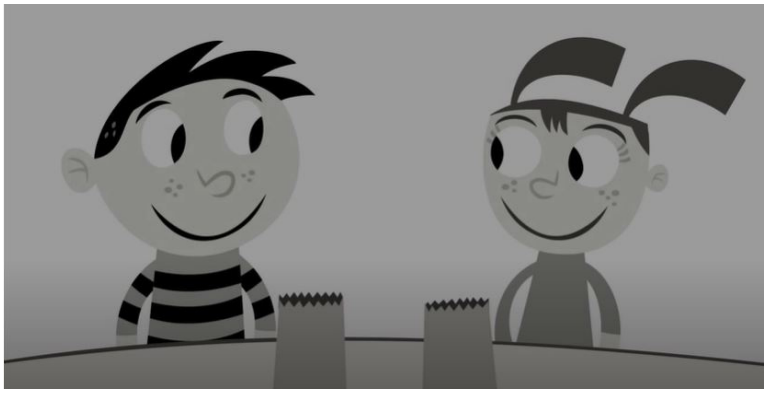
親切な子供を育てていますか？ ハーバード大学心理学者による親切な子供を育てる5つの方法は以下の通りです。
By Amy Joyce, Washington Post

1. 他の人への思いやりを優先させる。
2. 気遣いと感謝について練習する機会を与える。
3. 関心の輪を広げる。
4. 保護者が強力な道徳的お手本・メンターになる。
5. 破壊的な感情を管理できるように導く。

Click here for full article

親切であなたの世界を彩る。

保護者・ご家族の方々：以下の「親切にしよう」キャンペーンのビデオをご覧ください。



STUDENT CORNER

追加の支援をお探しですか？ 誰かと話す必要がありますか？ 以下の選択肢をご確認ください！

- Care Solace
- Elementary Resource Counseling Specialists (ERC) at your school site
- Optimistic Household (password: iusdhappy!)
- Irvine Family Resource Center
- Trusted Adult Activity

追加リソース

- **本： How to Raise Kind Kids 親切な子供の育て方 Thomas Lickona（著） Click Here**
- **ウェブサイト: Caring Families Research Project思いやりのある家族研究プロジェクト. Click Here**
- **記事: The Art of Raising Kind Kids 親切な子供を育てるアート Dr. Robin Berman（著） Click Here**