

こころの授業 — 大切なこと

1. 自分の“いいところ”を見つける！

“いいところ”とは、いまの生活のなかで“できている”ことや、したほうがいいことのなかで、“できている”ことです。

たとえば、あさごはんをたべてきた、宿題^{しゅくだい}をやってきた、友だちにエンピツをか
してあげた、……。みんなは、たくさんの“いいところ”があります。

いまから、3つ、あるいは、もっとたくさん、“いいところ”を見つけてみよう！

①

--

②

--

③

--

ほかにもあれば、ここに、かいてみよう！







2. 大切なきもちを みつける！

大切なきもちは、いい“おもいで”といっしょにあります。

たとえば…

好き！ → マンガをよむ・おりょうりをする・サッカーをする

うれしい！ → 「ありがとう」とともだちに言われた

楽しい！ → ともだちとはなしているとき

みんなには、好きなこと、うれしいこと、楽しいことには、どんなものがありますか？ みんなの大切なきもちをみつけてみよう！

① 【好きなこと】

② 【うれしいこと】

③ 【楽しいこと】

ほかにもあれば、ここに、かいてみよう！



3. 気分を楽にして、調子をよくする方法

①自分の“いいところ”をもう一度みつける。
→わからないときは、先生・家族・友だちに聞こう

②テレビの“チャンネルをかえる”みたいに、
かなしい・さびしい・おこる・しんぱいチャ
ンネルを“たいせつなきもち”チャンネルに！



そして、だいすきなこと・うれしかったこと・たのしかったことをおもいだす。

③気分を楽にする術^{じゅつ}をおぼえる。

- (1) 先生や家族にそうだんする
- (2) 力をぬいて、息をはく

①リラックスできる深呼吸



おなかに手をあてる
両手をおなかに軽く
そえます。



鼻から息をすう
おなかが膨らむ感じを
手で確認して。



口からフーッと細く長く息をはく
薄いハンカチやティッシュを口の
前において、ゆらゆらゆれるくらいが
ちょうどいい息の吹き方です。

②体の緊張をほぐす

緊張状態では、肩や首、背筋などが縮まっています。筋肉をほぐしましょう。ストレッチや体操を時々行うとよいでしょう。きゅっと力をいれた後に力をぬいて、緊張をほぐします。



背筋をのばし、力をいれずに
楽な姿勢をとります。
立っても座ってもよいです。



肩に耳をつけるように
肩をあげます。
この姿勢のまま数秒。



すとーんと肩を落としながら
息をはきます。じわっと肩の
あたりが温かくなります。