

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、“しなければならない”ことや、“したほうがいい”ことの中で、“できている”ことです。

①おうちできていること…できたことは、□に✓をいれよう！

「朝^{あさ}いつもどおり、おきた。」



「歯^はをみがいた。」

「トイレ^いに行った。」



「朝^{あさ}ごはん^たを食べた。」



②学校^{がっこう}できていること… _____ にはいる^{ことば}言葉^{かんが}を考えよう！

「 _____ せずに、学校^{がっこう}にきた。」

「 _____ をわすれずに持^もってきた。」

「友^{とも}だちに _____ した。」

「 _____ をのこさず食^たべた。」

「今^{いま}、 _____ ている。」



③おうちでしたほうがいいことをかいてみよう！

(ヒント！ おてつ〇〇、しゆく〇〇 ←どっちの〇〇もおなじことばがはいるよ！)

2. ^{たいせつ}大切なきもちを みつける！

^{たいせつ}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…

- ^す好き！ …… 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」とともだちにいわれた
- ^{たの}楽しい！ …… ともだちとはなしているとき



みんなには、^す好きなこと、^{たの}楽しいこと、^{たの}楽しいことには、どんなものがありますか？

みんなの^{たいせつ}大切なきもちをみつけてみよう。



①

^す【好きなこと】

②

【うれしいこと】

③

^{たの}【楽しいこと】



ほかにもあれば、ここに、かいてみよう！



3. 気もちをきりかえ、^{らく}楽にする^{ほうほう}方法

① ^{じぶん}自分の“**いいところ**”をみつける。

→わからないときは、^{せんせい}先生・^{かぞく}かぞく・^{とも}友だちに^き聞こう

② 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。

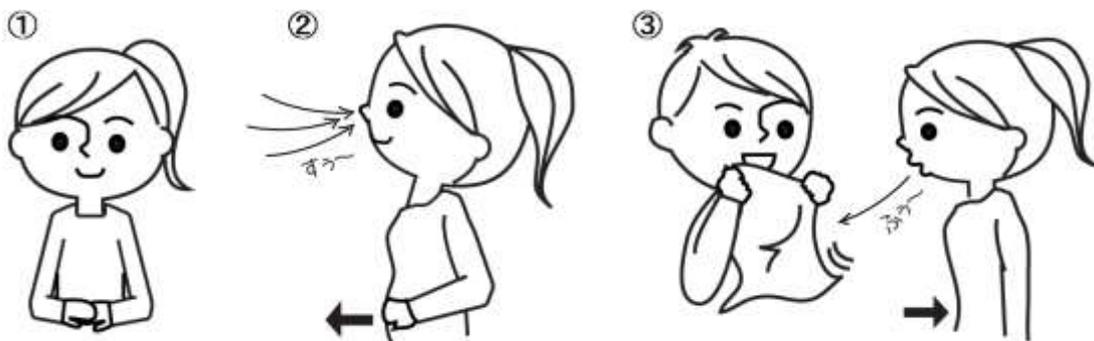
③ ^き気もちを^{らく}楽にする^{じゅつ}術をおぼえる。

(1) ^{せんせい}先生やかぞくに**そうだん**する

(2) ^{ちから}力を^{めいて}めいて、^{いき}息をはく

ほうほう
こんな方法もあります。

① **リラックスできる深呼吸**



からだ
② **体のきんちょうをほぐす**

