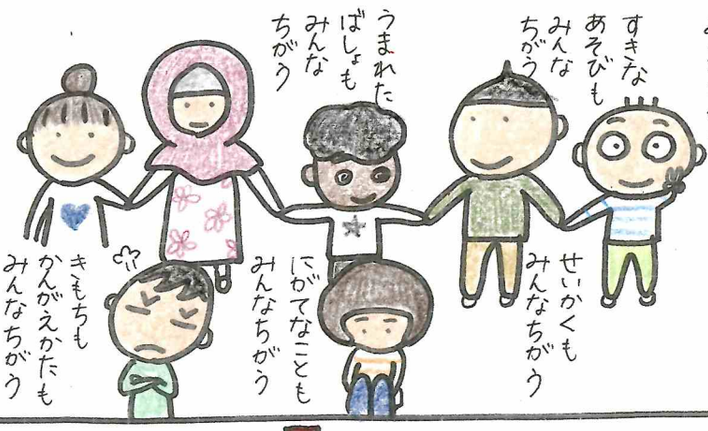
ほけんだより（こころ）

令和8年11月　池田市立池田小学校保健室

もやもやかいけつガイド⑥
くうきをよむのがつかれます…。

どうして くうき
をよんでしまう
のでしょうか。
それは「みんな
おなじがよい」と
される ふんいきが
そこにあるから。
そしてそれを
こわすと「なかま
はずれになる」
かもしれないと
おもっているから。
くうきをよむひとは
やさしくて おもい
やりのあるひと。

1



みんなちがって あたりまえなのに
いつも じぶんらしさを かくして
みんなに あわせるなんて
たいへんすぎます。
それは それは つかれます。

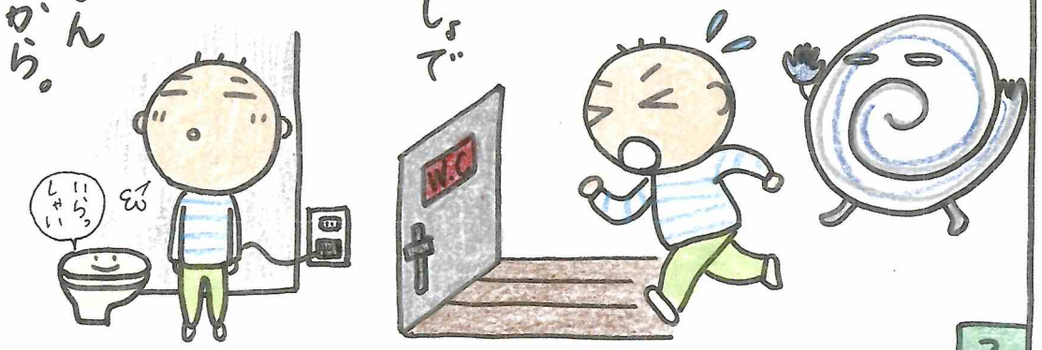
2

でも いつも
じぶんの きもち
（ほんね）を
がまんして
おしころして
まわりの くうき、
ばかり きにして
いきていると
こころの
バッテリーが
ゼロになって
しまいます。
こころの SOSが
でていないかな？



3

こころの SOSに
きづいたら、
まず こころの
じゅうでんを
しましょう。
つらい きもちを
だれかに きいて
もらったり
ひとりになれる ばしょで
ほっと ひといき
ついたりするのも
ありです。
あなたは そこに
いるだけで じゅうぶん
がんばっているんだから。



4

そして じぶんを
いちばん たいせつに
してください。
「わがまま」かも!?
「じこちゅう」かも!?
じぶんを たいせつに
することと
「わがまま」や
「じこちゅう」は
まったく ちがいます。
あなたが まわりを
そんちょうするように
じぶんの ことも
たいせつにするだけです。

わがまま・じこちゅう



じぶんを たいせつにする



ちくちくことばを きいたひとにも できることがあります。いったひとに「それは

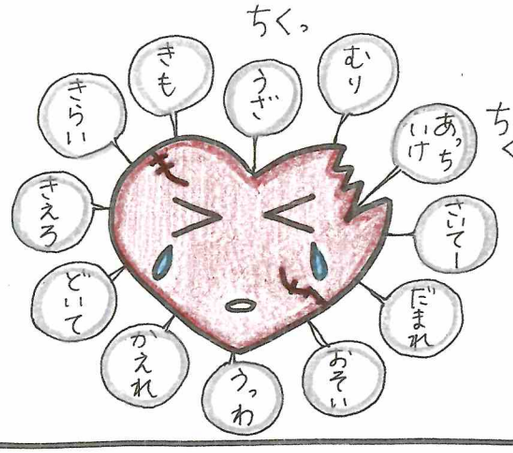
ほけんだより(からだ)

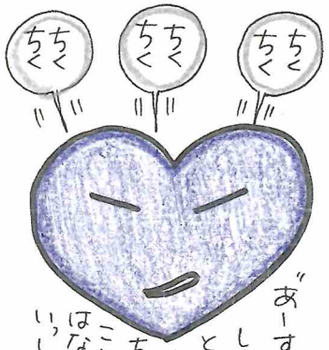
令和8年11月 池田市立池田小学校保健室

ちくちくことばやで！」と おしえてあげることです。「それは あかんやろ」とか「ひどくない？」とかではなく、ただ「それは ちくちくことばやで」と じぶんも おしえてあげてください。が、こうで してはいけないことは〝ひとときずつけること〟です。ひとは まわりのひとも じぶんも せんせいも ふくまれます。そして きずつけていけないのは からだだけではなく こころもです。みんなが きずつけたり きずつけられたり しないように きづいたひとは はきソったえてあげてください。「それは ちくちくことばやで」。「してるわ!!」とぎゃくギレされたら「ふうん」といって そのばから さればいいんだよ。やさしいがこうつくろうね、みんなで。

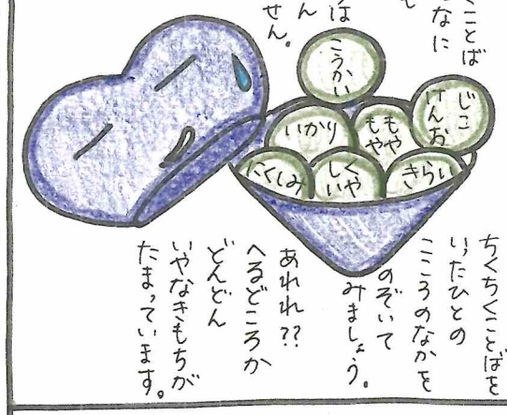
げんきをうばうもの⑥ ちくちくことば

「ちくちくことば」とは こころを ちくちくさす ことばです。いわれたひとは かなしい きもちに なったり こころが きずついたり します。



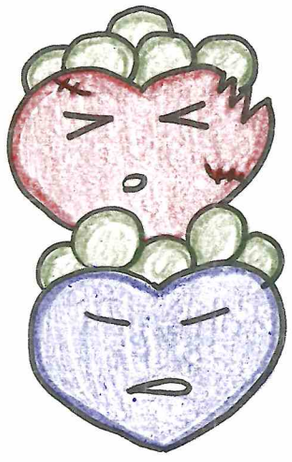


いわれたひとだけでは ありません。じつは ちくちくことばを いったひとの こころにも、わるいえいきょうが あるのです。



げんきのうばいかた

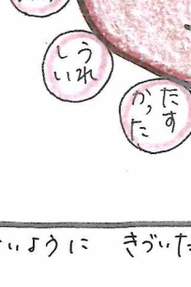
こころに きずが ついても いやなきもちで いっぱいに なっても、こころは「いたい」といえないし かんじません。



でも これいじょう いやな きもちが たまったら…

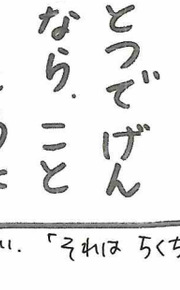


とうとう きもちが あふれて しまいました。あふれた きもちは どこにいく？









あふれた いやな きもちは からだじゅうに いきます。

こころと からだは つながって いるから、こうやって げんきを うばっていきます。

みんなが できること

もし こころが きずつく できごとが あったら、じぶんを せめすぎたり がまんしすぎたり せずに だれかに はなしてください。



ちくちくことばを いってしまう あなたも、こころに たまった いやな きもちを ちくちくことばで はきだそうとせず、だれかに きいてもらって ください。



そして ことばひとつで げんきを うばえるのなら、ことばひとつで げんきを あたえることも できるはずです。

「ふわふわことば」を つかえば いったひとも いわれたひとも げんきいっぱいに なれます。