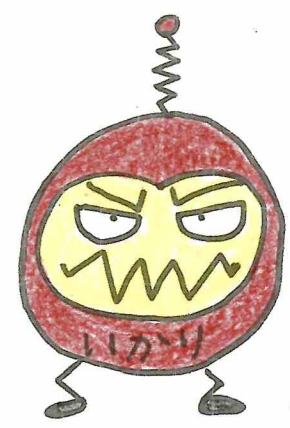


ほけんだより(こころ)

令和7年7月 池田市立泰野川学校

「しっばいはたからもの③
「いかり」とうまくつきあう

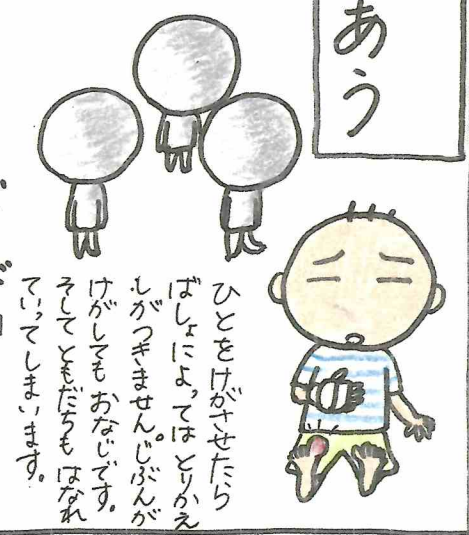
いろいろなきもちのなかでも、いちばんあつかうのがむずかしいのは「いかり」です。 ※「いかり」はおこるこころです。



「いかり」ととりつかれるとじぶんのこうどうがコントロールできなくなるこころがあります。



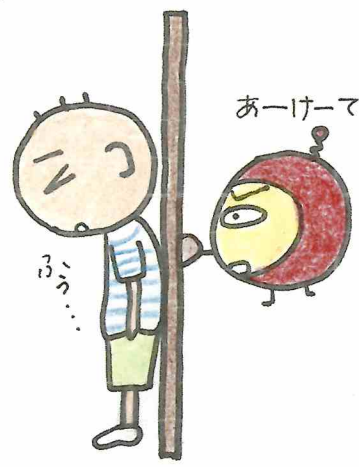
あとになると、いいすぎたなあ「やりすぎたなあ」とおもつかもしれません。でもきずつけてしまった、ひとやものはすぐにはもとにもどりません。こうか、いしてもておくれなこころもあるんです。



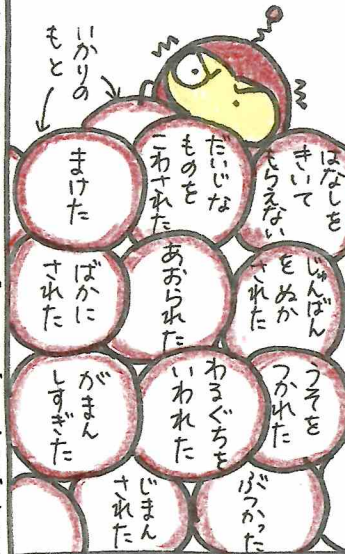
もし、じぶんが「いかり」ととりつかれそうになっているとき、ぎいたら、どうすればいいとおもいますか。



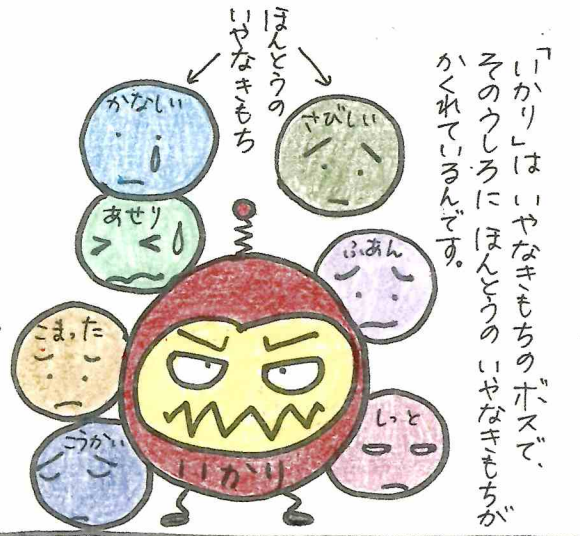
まずは、いかりのもとからにげる(はなれる)ことかなによりたいせつです。



「いかり」はじかんがたつとあきらめてどこかにいてしまいます。それまでは「いかり」のもとのものできるだけかんがえないようにします。



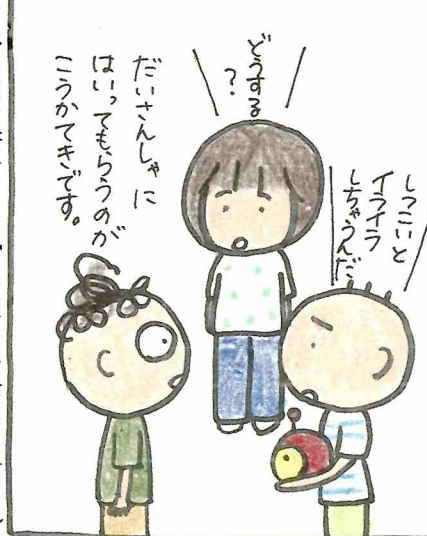
そしておちついてきたらじぶんのほんとうのきもちをさがします。



ほんとうのいやなきもちをみつけたら、それをだれかにきいてもらいましょう。



「いかり」のもとになった、あいてにちくせつきもちをつたえろと「いちばんす、きります。あいてをせめてもつたわらないので、じぶんがいやなきもちになったことをわかってもらうことがゴールです。



いかりがこみあげてきても、そのあとにどうぶつをちゃんとコントロールできるひとは、ほい、です。ガラスやかばをすくって、そのしんけいをきずつけて、だいじなやきゅうをあきらめたこころがあります。じぶんをまもるやきゅうはじぶんだけ。いかりだけじゃなく、いろいろなきもちと、うまくつきあえるように、なみんやで。

池田市立 奉野小学校保健室

うんち
うんち

うんどう
ぶそく

しょうもつ
せんいと
すいぶんが
たりない

かちかち
うんち

ストレス

ころころうんち、
かちかちうんちの
ときは、すいぶんや
やさいをたっぷり
とて、うんどうと
りゃक्सをニころ
がけましょ。う。